

東邦ガスクッキングサロン栄 <10月>回数チケット講座スケジュール

お申込みは9/1~となります。メニューは裏面をご覧ください。

※日程・メニューは予告なく変更になる場合がございます。

					10/1(木)	10/2(金)	10/3(土)
第1週	朝 10:30~12:30 (★は10:30~13:00)					料理①	
						イーザーレッスン	
						ビタミンごはん	
	昼 14:00~16:00 (★は14:00~16:30)				料理②	料理③	おさかな
					パン①★	韓国①	ビタミンごはん
	夜 19:00~21:00 (★は18:30~21:00)				料理③	料理②	
					イーザーレッスン	パン①★	
					ビタミンごはん	30分おうちごはん	
		10/5(月)	10/6(火)	10/7(水)	10/8(木)	10/9(金)	10/10(土)
第2週	朝 10:30~12:30 (★は10:30~13:00)		健康Cooking			料理④	イーザーレッスン
			おさかな			イーザーレッスン	
			井講座			Happinessパン★	30分おうちごはん
	昼 14:00~16:00 (★は14:00~16:30)	料理①	やさしいおやつ★	パン②★	韓国②		
		井講座		30分おうちごはん	Happinessパン★		
	夜 19:00~21:00 (★は18:30~21:00)	料理②	料理④	料理④		料理①	
		パン②★	おさかな	韓国①		パン②★	
		井講座	1人で作ろう	1人で作ろう		やさしいおやつ★	
		10/12(月)	10/13(火)	10/14(水)	10/15(木)	10/16(金)	10/17(土)
第3週	朝 10:30~12:30 (★は10:30~13:00)						
	昼 14:00~16:00 (★は14:00~16:30)	パン③★	パン③★	料理⑤	料理⑥	花のある暮らし	
		花のある暮らし	1人で作ろう	1人で作ろう	韓国②	やさしいおやつ★	
	夜 19:00~21:00 (★は18:30~21:00)	料理①	料理⑤	料理⑥	料理⑤		
		料理④	韓国②		イーザーレッスン		
		1人で作ろう	1人で作ろう	韓国③	1人で作ろう		
		10/19(月)	10/20(火)	10/21(水)	10/22(木)	10/23(金)	10/24(土)
第4週	朝 10:30~12:30 (★は10:30~13:00)						毎日ごはん
							Happinessパン★
	昼 14:00~16:00 (★は14:00~16:30)		料理⑥	パン④★	韓国③	料理⑧	
			韓国①		Happinessパン★	韓国③	
	夜 19:00~21:00 (★は18:30~21:00)			料理⑦	毎日ごはん	料理⑦	
				1人で作ろう	Happinessパン★	健康Cooking	
					1人で作ろう	ビタミンごはん	
		10/26(月)	10/27(火)	10/28(水)	10/29(木)	10/30(金)	10/31(土)
第5週	朝 10:30~12:30 (★は10:30~13:00)			料理⑧	料理②	毎日ごはん	料理⑧
				健康Cooking	Good Cook		毎日ごはん
				塩麴講座	やさしいおやつ★	1人で作ろう	Good Cook
	昼 14:00~16:00 (★は14:00~16:30)		塩麴講座	1人で作ろう	韓国④	韓国④	料理⑦
					1人で作ろう	パン④★	
	夜 19:00~21:00 (★は18:30~21:00)		料理①	料理③	料理⑧	料理③	
			パン④★				
			塩麴講座	1人で作ろう	Good Cook	パン④★	

10月回数チケット講座メニュー表

※予告なく変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。

講座名	番号(回目)	メニュー
はじめての料理 (略称:料理)	①	★初めての方におすすめ!! 野菜炒め・油揚げとわかめの味噌汁・ご飯
	②	鶏のから揚げ・大根サラダ
	③	五目炊き込みご飯・ひじきの煮もの
	④	魚の煮付け・炒り豆腐
	⑤	オムライス・シーザーサラダ・野菜たっぷりコンソメスープ
	⑥	カルボナーラ・チキンの香草焼き・クレープ
	⑦	中華おこわ・焼売(シューマイ)・青梗菜ときくらげのスープ
	⑧	天ぶらの盛り合わせ・れんこんのきんぴら・あさりの味噌汁

はじめてのパン (略称:パン)	①	あんぱん・クリームパン
	②	メロンパン・モカメロンパン
	③	バターロール・ハムロール
	④	シナモンロール

はじめての韓国料理 (略称:韓国)	①	スンドゥブチゲ・大根のナムル
	②	トクカルビ・白菜のナムル
	③	ブデチゲ・三色ナムル(ほうれん草・もやし・にんじん)
	④	サムゲタン・チョレギサラダ

★講師オリジナル講座

講座名	メニュー
1.うっちーのイージーレッスン (略称:イージーレッスン) 内山先生	和風スペアリブ・きのこのスープ・かぼちゃのムース
2.ちよっと素敵な毎日ごはん (略称:毎日ごはん) 高羽先生	海老と春雨の煮込み・豆腐のふわふわ焼売・台湾カステラ
3.手軽にはじめる花のある暮らし (略称:花のある暮らし) 堤先生	初めてでも簡単にできるアレンジメント プリザーブドフラワー(枯れないお花)で作る簡単なミニアレンジメント〜ハロウィンカラーで〜
4.美味しく食べて健康Cooking (略称:健康Cooking) 伊藤先生	だしの旨味でおいしい適塩レシピ タンドリーチキン・具たくさん適塩みそ汁(塩分濃度0.8%)・チンゲン菜とザーサイの胡麻和え
5.自分でさばくおさかなレッスン (略称:おさかな) 小池先生	★イカを捌きます!!イカづくしメニュー★ いかしゅうまい&イカのクルトン揚げ・イカと秋野菜の生姜味噌ホイル焼・イカとブロッコリーの塩麹和え
6.コツをおぼえて楽うま a good cook(略称:Good Cook) 小池先生	★お母さんの味、乾物を上手に使う★ 高野豆腐の炊き合わせ・具たくさん福袋煮・切干し大根のお味噌汁
7.<からだに優しいシリーズ> 塩麹大好き(略称:塩麹講座) 岩附先生	秋刀魚ご飯・塩麹の豆腐ハンバーグ(テリヤキソース)・小松菜の塩麹胡麻酢和え
8.<からだに優しいシリーズ> どんぶり大好き(略称:丼講座) 岩附先生	旬のサンマ丼(十六穀米)・鶏ささみの梅酢サラダ・いろいろきのこのつぺい汁
9.<からだに優しいシリーズ> やさしいおやつ (略称:やさしいおやつ) 岩附先生	【小麦粉・バター・牛乳使いません!】 米粉の台湾カステラ・スイートポテト
10.カラダの中から元気いっぱい ビタミンごはん (略称:ビタミンごはん) 大塚先生	ポークソテー ラタトゥイユ添え・スペイン風オムレツ・フルーツヨーグルトサラダ
11.おいしい♪かんたん♪ 30分おうちごはん (略称:30分おうちごはん) 大塚先生	鮭の南蛮漬け・豆乳茶碗蒸し・根菜の和風サラダ
12.Happiness Hiroのパン工房 (略称:Happinessパン) 大塚先生	茶々食パン・胚芽ベーグル
13.はじめから完成まで1人で作ろう! (略称:1人で作ろう) インストラクター	豚こまと玉ねぎの生姜焼き・タコときゅうりの酢の物

お申込み・お問い合わせ TEL:052-242-7177

受付時間:平日10:00~20:00 土曜日10:00~16:00

※講座開講日の3営業日前12時までにお申込みください。

「クックノートネット」からかんたんにWeb申込みもできます★

※「クックノートネット」での申込みには会員登録(無料)が必要です。

