

東邦ガスクッキングサロン 栄 <1月>回数チケット講座スケジュール

お申込みは12/1～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。

		1/4(月)	1/5(火)	1/6(水)	1/7(木)	1/8(金)	1/9(土)		
第1週	朝 10:30～12:30 (★は10:30～13:00)	/	料理②	/	料理①	料理③	料理③		
			韓国①		料理②	井講座	ビタミンご飯		
			1人で作ろう		1人で作ろう	1人で作ろう	毎日ごはん 【コチュジャン】		
	昼 14:00～16:00 (★は14:00～16:30)	/	/	パン①★	料理③	パン①★	/	/	
					井講座				
夜 19:00～21:00 (★は18:30～21:00)	/	/	料理②	パン①★	料理③	韓国①	/		
			料理③	韓国①	料理④	やさしいおやつ★			
			1人で作ろう	井講座	パン①★	1人で作ろう			
第2週	朝 10:30～12:30 (★は10:30～13:00)	/	料理④	/	料理⑤	料理④	料理⑤		
			健康Cooking		イージーレッスン	毎日ごはん	パン②★		
			やさしいおやつ★		毎日ごはん	1人で作ろう			
	昼 14:00～16:00 (★は14:00～16:30)	/	/	パン②★	/	パン②★	やさしいおやつ★	/	
						Happiness/パン★			
夜 19:00～21:00 (★は18:30～21:00)	/	/	料理①	料理⑤	毎日ごはん	/	/		
			料理④	イージーレッスン					
			1人で作ろう	1人で作ろう					
第3週	朝 10:30～12:30 (★は10:30～13:00)	/	/	料理⑤	韓国③	/	料理⑦		
				パン③★	健康Cooking		毎日ごはん		
				30分ごはん	塩麴講座		Good Cook		
	昼 14:00～16:00 (★は14:00～16:30)	/	/	パン③★	韓国③	/	パン③★	/	
				韓国③	Happiness/パン★		Good Cook		
夜 19:00～21:00 (★は18:30～21:00)	/	/	料理①	料理⑥	韓国③	料理⑥	/		
			料理⑤	パン③★	毎日ごはん	塩麴講座			
			1人で作ろう	1人で作ろう	Good Cook	Happiness/パン★			
第4週	朝 10:30～12:30 (★は10:30～13:00)	花のある暮らし	/	/	/	イージーレッスン	花のある暮らし		
						おさかな			
						塩麴講座			
	昼 14:00～16:00 (★は14:00～16:30)	/	/	料理⑧	パン④★	料理①	/	イージーレッスン	
				パン④★	韓国④	パン④★		おさかな	
				韓国④	30分ごはん	1人で作ろう		Happiness/パン★	
夜 19:00～21:00 (★は18:30～21:00)	/	/	料理⑦	料理⑦	料理⑦	/	/		
			料理⑧	パン④★	健康Cooking			30分ごはん	韓国④
			1人で作ろう	1人で作ろう	ビタミンご飯			1人で作ろう	1人で作ろう

1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(シュウマイ)・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.うっちーのイーザーレッスン (略称:イーザーレッスン) 内山先生	鶏の粕漬け焼き・卵のあんかけうどん
2.ちょっと素敵な毎日ごはん (略称:毎日ごはん) 高羽先生	美味しいカルボナーラ・レンズ豆の腸活サラダ・春菊のサラダ
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	季節の生花のブーケ
4.美味しく食べて健康Cooking (略称:健康Cooking) 伊藤先生	【油の上手な摂り方、減らし方】 さわらの柚子胡椒焼き・五目煮豆・温野菜サラダ、手作りノンオイルドレッシング
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	★ 3枚おろしに挑戦!! ★ 旬魚の3枚おろし～魚とお野菜のミックスフライ 自家製タルタルソース～ こいけ家の具たくさん豚汁・冬野菜の柚子風味 即席漬
6.コツをおぼえて楽うま a good cook(略称:Good Cook) 小池先生	★ 失敗しない寿司飯&いなり寿司の握り方 ★ 油揚げから作る 柚子香るいなり寿司・鯖の竜田揚げ さっぱりみぞれあん・湯葉のお吸い物
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	えのきの塩麹しゅうまい・大根と椎茸の塩麹煮浸し・わかめたっぷり塩麹スープ
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	七草かゆ・鯖の香ばし胡麻塩焼き・かぼちゃのホッコリ煮
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!】 バナナマフィン・豆乳のやわらか生チョコ
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	ふわたロオムライス・パンプキンサラダ・クラムチャウダー
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	あんかけ焼きそば・やわらか塩麹唐揚げ・柚子ゼリー
12.Happiness Hiroのパン工房 (略称:Happiness/パン) 大塚先生	ツナ&コーンとハンバーグ・カップシフォンケーキ
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	チキン南蛮・長芋の梅おかか和え

【特別講座】	
ちょっと素敵な毎日ごはん (略称:毎日ごはん・コチュジャン) 高羽先生	★手作りコチュジャンを使った美味しい料理食べましょう★ ビビンバ・コチュジャンドレッシング～韓国サラダ～・白玉団子のジンジャーシロップ～温かいデザート～

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。

