

東邦ガスッキングサロン 栄 <2月>回数チケット講座スケジュール

お申込みは1/5～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。

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

2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	ハンバーグ・ポテトサラダ
	②	チャーハン・中華風春雨サラダ
	③	親子丼・ごぼうとにんじんのきんぴら
	④	しょうが焼き・青菜と厚揚げの煮びたし・豆腐とわかめの味噌汁
	⑤	餃子・いかとセロリの和えもの・春雨スープ
	⑥	鶏肉の照り焼き・だし巻き卵・きゅうりの酢のもの
	⑦	魚の香草フライ・きのこのマリネ・野菜のポタージュ
	⑧	アジの塩焼き・肉じゃが

講座名	番号(回目)	メニュー
はじめてのパン (略称:パン)	①	ベーグル
	②	ノアレザン
	③	山形食パン
	④	クロワッサン

講座名	番号(回目)	メニュー
はじめての韓国料理 (略称:韓国)	①	チヂミ・豆腐キムチ
	②	チャプチェ・さきいかのコチュジャン炒め
	③	ポッサム・切り干し大根のキムチ
	④	チュクミポックム(イイダコの甘辛炒め)・きゅうりムチム

★講師オリジナル講座

講座名	メニュー
1.うっちゃんのイージーレッスン (略称:イージーレッスン) 内山先生	ビーフシチュー・野菜のマリネ・マシュマロなめらかプリン
2.ちょっと素敵な毎日ごはん (略称:毎日ごはん) 高羽先生	豚肉の粒マスタードのパン粉焼き・かぶのあったかスープ・簡単チョコケーキ
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	春色のリース ★ミモザを主に爽やかな色味のお花を使い、リースを作ります。
4.美味しく食べて健康Cooking (略称:健康Cooking) 伊藤先生	【食物繊維たっぷりレシピ】 鶏とごぼう、こんにゃくの煮物・卵の花・食物繊維たっぷりビーンズサラダ
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	★初心者向け！！知っておくと便利！！魚のツボ抜き★ 旬魚の和風アクアパッツァ(1尾まるまる仕上げ) オリーブオイル香るトマトまるごと炊き込みご飯・じゃがいもとじゃこの和風ガレット
6.1品10分！！最強つまみ飯★ ほろよいClub (略称:おつまみClub) 小池先生	★白ワインで乾杯♪♪おうちでのんびり簡単バルレシピ★ ノンアル参加OK 白身魚のイタリアンフリット・お野菜ごろごろパスタオムレツ・イタリアン焼きナス ミニカマンベールのチーズフォンデュ
7.コツをおぼえて楽うま a good cook(略称:Good Cook) 小池先生	★覚えておくと便利！！簡単なのに美味しい万能味噌漬★ サワラの西京焼き・白菜のミルフィユ蒸し(博多蒸し・あんかけ)・白菜のお漬物 柚子風味 早春の香り せりごはん(試食のみ)
8.<からだに優しいシリーズ> 塩麴大好き (略称:塩麴講座) 岩附先生	やわらか鶏むね肉の大葉塩麴・玉ねぎと椎茸の詰め焼き・冬野菜の和風ピクルス
9.<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	やわらか鶏胸肉とアボカドの照りマヨ丼・ひじきとツナのさっぱりサラダ・お豆のミネストローネ
10.<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・牛乳は使いません！★ ガトーショコラ・簡単バームクーヘン
11.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	トマトクリームパスタ・チキンのチーズパン粉焼き・マCHEDニア
12.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	ハヤシライス・にんじんとツナのサラダ・オレンジパンブディング
13.Happiness Hiroのパン工房 (略称:Happinessパン) 大塚先生	グラハム食パン・サバラン
14.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	じゃがいも入りチンジャオロース・えび生春巻き

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。

