

東邦ガスクッキングサロン栄 <5月>回数チケット講座スケジュール

お申込みは4/1～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。

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

5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
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

★講師オリジナル講座

講座名	メニュー
1.うっちーのeasy-レッスン (略称:イージー-レッスン) 内山先生	鶏モモ肉の塩焼きと焦がしヤングコーン・パプリカの冷製スープ・柑橘ゼリー
2.ちょっと素敵な毎日ごはん (略称:毎日ごはん) 高羽先生	～旅行気分になっちゃう～ ガバオライス・お手軽ヤムウンセン・ベトナムデザートチュー
3.平日楽する作り置き (略称:作り置き) 高羽先生	～野菜をもりもり食べよう～ ドレッシングいろいろ(お持ち帰りつき) ごまドレッシング・にんじんドレッシング・梅ドレッシング・手作りマヨネーズとポテトサラダ・ごちそうコブサ
4.おうちかんを彩る 花のある暮らし (略称:花のある暮らし) 堤先生	【生花の花束】 季節のお花を使って束ねます。
5.美味しく食べて健康Cooking (略称:健康Cooking) 伊藤先生	≪1食600kcalのヘルシーレシピ≫ 春キャベツとあさりのパスタ・生ハムと新玉ねぎのマリネ・そら豆のポタージュ・(デザート付き)
6.はじめての韓国料理 (略称:韓国) 李先生	① テヂミ・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(イダコの甘辛炒め)・きゅうりムチム
7.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	★お家でのんびり簡単!!パルレシピ★ 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
8.自分でさばおさかなレッスン (略称:おさかな) 小池先生	★ 初心者向き!!簡単下処理「ツボ抜き」に挑戦 ★ 旬・メバルの和風アクアパッツァ・オリーブオイル香るトマト丸ごと炊き込みご飯・じゃこと浅葱の和風ガレット
9.コツをおぼえて楽うま a good cook(略称:Good Cook) 小池先生	★ お料理を華やかに!!野菜の飾り切りに挑戦 ★ お野菜の色々飾り切り・お野菜の天ぷら・旬魚の西京焼き(試食)・お野菜のおみそ汁
10.発酵パワーで元気ごはん (略称:発酵講座) 岩附先生	深い味わい『しょうゆ麹』 カジキの醤油麹照り焼き・醤油麹ひじきの混ぜごはん・水菜と人参とジャコのサラダ
11.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!★ ふわふわバフケーキ・ザクザク玄米フレーククッキー
12.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	鰯と野菜の黒酢炒め・青椒肉絲・ほうれん草入り水ギョウザ
13.おいしい♪かんたん♪ 30分おうちごはん (略称:30分ごはん) 大塚先生	フライパンde花しゅうまい・サンラータン・梅とじゃこの炊き込みごはん
14.Happiness Hiroのパン工房 (略称:Happinessパン) 大塚先生	アーモンドレーズンロール・白パン
15.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	キーマカレー・コールスローサラダ

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。

