

## 東邦ガスクッキングサロン栄 <6月>回数チケット講座スケジュール

お申込みは5/6~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。

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

## 6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	筑前煮・青菜のおひたし
	③	とんかつ・マカロニサラダ
	④	魚の西京味噌焼き・かぼちゃのそぼろ煮・いんげんのごま和え
	⑤	八宝菜・棒棒鶏サラダ・コーンスープ
	⑥	マカロニグラタン・にんじんサラダ・ミネストローネ
	⑦	さばの味噌煮・豚しゃぶサラダ・かきたま汁
	⑧	天ぷらの盛り合わせ・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	ピザ・フォカッチャ
	②	リースパン
	③	明太子フランス
	④	オニオンローフ

### ★講師オリジナル講座

講座名	メニュー
1.うっちゃん easy-レッスン (略称:イージーレッスン) 内山先生	ホタテ&海老と野菜の焼き浸し・きゅうりとキャベツの梅肉和え・トマトとアボカドのみそ汁
2.ちよつと素敵な毎日ごはん (略称:毎日ごはん) 高羽先生	～ご飯もりもり食べよう～ 鶏肉の山賊焼き・とろっと美味しい アボカドのホットサラダ・桃のアイス
3.平日楽する作り置き (略称:作り置き) 高羽先生	～お漬物いろいろ～お待ち帰り付き 簡単ぬか漬け・ヨーグルト漬け・ミョウガの甘酢漬け・福神漬け・スパイスカレー・さっぱり梅ジュース
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	【テーブルポット】 テーブルに飾りやすいサイズのアレンジメントを作ります。
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≫ ヘルシー油淋鶏・たこときゅうりのピリ辛和え・トマトと卵の中華スープ(デザート付き)
6.はじめての韓国料理 (略称:韓国) 李先生	① ビビンバ・豆もやしのスープ ② ブルコギ・わかめスープ ③ キンパブ・牛肉と大根のスープ ④ チーズダックカルビ・いかと大根のスープ
7.1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	★簡単!!メキシコ料理で乾杯 ★ ノンアル参加OK!! 秒速おつまみ♪にぎやかナチョス・メキシカンセサディーヤ・タコのセビーチェ(海鮮マリネ) 爽やか♪ライムスープ
8.自分でさばくおさかなレッスン (略称:おさかな) 小池先生	★ おぼえておくと超便利!!いわしの手開き ★ いわしの蒲焼丼・キャベツとツナの即席漬け・おかひじきの汁物
9.コツをおぼえて楽うま a good cook(略称:Good Cook) 小池先生	★ ジメジメ梅雨をふっとばす爽やかメニュー ★ 爽やかレモンクリームカレー 初夏野菜のピクルス添え ごろごろ★そら豆とベーコンのポテトサラダ・アボカドとバナナのアイス
10.発酵パワーで元気ごはん (略称:発酵講座) 岩附先生	自然の甘み『甘糍&甘酒』 甘糍のすき焼き・ほうれん草の甘糍味噌白あえ・甘糍のあんみつ
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! ★ しっとりオレンジケーキ・爽やかヨーグルトムース
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	カレー風味のタコライス・じゃが芋のスープ・カルピスカン
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	ビーフストロガノフ・コブサラダ・ほうじ茶プリン
14.Happiness Hiroのパン工房 (略称:Happinessパン) 大塚先生	オレンジドーム・パセリとツナのパンズ
15.はじめてから完成まで1人で作ろう! (略称:1人で作ろう) インストラクター	麻婆豆腐・もやしときゅうりのさっぱりナムル

**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。

