

東邦ガスッキングサロン 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。

第1週	朝 10:30～12:30 (★は10:30～13:00)					10/1(金) 料理②	10/2(土) 料理②	
						パン①★	料理⑤	
	昼 14:00～16:00 (★は14:00～16:30)						パン④★	
	夜 19:00～21:00 (★は18:30～21:00)					料理①		
						韓国①		
第2週	朝 10:30～12:30 (★は10:30～13:00)	10/4(月) 花のある暮らし	10/5(火) 健康Cooking	10/6(水) 料理④	10/7(木) 料理②	10/8(金) 料理③	10/9(土) 料理④	
			韓国①	パン①★	1人で作ろう	やさしいおやつ★	韓国③	
	昼 14:00～16:00 (★は14:00～16:30)		パン②★				やさしいおやつ★	30分ごはん
			料理④	料理②	やさしいおやつ★	韓国②		
	夜 19:00～21:00 (★は18:30～21:00)		1人で作ろう	パン②★	1人で作ろう	30分ごはん		
第3週	朝 10:30～12:30 (★は10:30～13:00)	10/11(月) 健康Cooking	10/12(火) 料理③	10/13(水) 料理⑤	10/14(木) パン③★	10/15(金) おさかな	10/16(土) 料理⑥	
				韓国②	おさかな	発酵講座	料理⑦	
	昼 14:00～16:00 (★は14:00～16:30)				Happinessパン★		作り置き	
			料理⑤	料理③	健康Cooking	料理①		
	夜 19:00～21:00 (★は18:30～21:00)		韓国②	1人で作ろう	おさかな	料理⑤		
第4週	朝 10:30～12:30 (★は10:30～13:00)		料理⑦	パン④★	料理⑥	料理⑧	毎日ごはん	
			1人で作ろう	30分ごはん	おつまみ	花のある暮らし	Good Cook	
	昼 14:00～16:00 (★は14:00～16:30)						おつまみClub	
							Happinessパン★	
	夜 19:00～21:00 (★は18:30～21:00)			パン③★	毎日ごはん	料理⑦		
				ビタミンごはん	おつまみ	Happinessパン★		
第5週	朝 10:30～12:30 (★は10:30～13:00)	料理⑥	10/25(月)	10/26(火) イージーレッスン	10/27(水) 料理⑦	10/28(木)	10/29(金)	
			1人で作ろう	Good Cook	韓国④			
	昼 14:00～16:00 (★は14:00～16:30)			発酵講座				
	夜 19:00～21:00 (★は18:30～21:00)	料理①	韓国③	イージーレッスン	料理⑧			
				Good Cook	韓国④			
			発酵講座					

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	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

★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	お寿司の基本(巻き寿司・吸い物付)・玉子焼き・さつまもチップ ジェラード添え	
2.ちよつと素敵な毎日ごはん (略称:毎日ごはん) 高羽先生	甘栗の炊き込みご飯・鶏もも肉で西京焼き・かんたんりんごケーキ	
3.平日楽する作り置き (略称:作り置き) 高羽先生	塩麴でつくり置き 塩麴お持ち帰り・トマトとココナッツのカレー・大葉とオクラのカレー・チャパティ	
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	【2wayガーランド】 秋色の花材で壁を飾るガーランドを作ります。	
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≫ かぼちゃのミートソースグラタン・ビーンズサラダ・かぶとベーコンのスープ・(デザート付き)	
6.はじめての韓国料理 (略称:韓国) 李先生	①	スンドゥッチェ・大根のナムル
	②	トクガルビ・白菜のナムル
	③	ブデッチェ・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
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	スピード中華で乾杯 ★ ※ノンアル参加OK!! キャンディ春巻き 2種・四川風汁なしワンタン・きのこチーズタッカルビ・中華風無限もやし	
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	★ 初心者向き・大名おろし 旬の秋刀魚メニュー ★ 薬味たっぷり!!土鍋で炊くさんまご飯・さんまと秋野菜のつみれ汁・焼きりんごのアイスクリーム添え	
9.コツをおぼえて楽うま a good cook(略称:Good Cook) 小池先生	★ 基本のふわふわブレーンオムレツを焼くコツ ★ ふわふわブレーンオムレツ&ミニサラダ・器も食べられる♪ご馳走パングラタン・かぼちゃのパウンドケーキ	
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とろろソース・醤油麹ひじきの混ぜごはん・水菜と人参とジャコウのサラダ	
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! ★ 抹茶の米粉ロールケーキ・とろける杏仁豆腐	
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	鶏団子の大量巻き・えびとみつばのだし巻き・長いものキムチ炒め	
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	炊き込みチャーハン・変わりから揚げ・わかめスープ・ジャスミンティーゼリー	
14.Happiness Hiroのパン工房 (略称:Happinessパン) 大塚先生	ブルーベリークリームチーズ・マルゲリータ	
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	チキン南蛮・長芋の梅おほかた和え	

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。

