

## 東邦ガスッキングサロン 栄 <11月>回数チケット講座スケジュール

お申込みは10/1~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。

		11/1(月)	11/2(火)	11/3(水)	11/4(木)	11/5(金)	11/6(土)
第1週	朝 10:30~12:30 (★は10:30~13:00)	/	料理①	休講日	料理①	料理②	Good Cook
	韓国①		ビタミンごはん		パン①★	30分ごはん	
	昼 14:00~16:00 (★は14:00~16:30)	/	/		/	/	/
夜 19:00~21:00 (★は18:30~21:00)	料理①	料理②	やさしいおやつ★	韓国①	/	/	/
	パン①★	1人で作ろう	30分ごはん	ビタミンごはん			
		11/8(月)	11/9(火)	11/10(水)	11/11(木)	11/12(金)	11/13(土)
第2週	朝 10:30~12:30 (★は10:30~13:00)	花のある暮らし	料理④	やさしいおやつ★	おさかな	料理④	料理⑤
	健康Cooking	1人で作ろう		花のある暮らし		韓国②	
	昼 14:00~16:00 (★は14:00~16:30)	/	/	やさしいおやつ★	/	/	/
夜 19:00~21:00 (★は18:30~21:00)	健康Cooking	料理②	料理⑤	パン②★	/	/	/
	韓国②	料理③	1人で作ろう	おさかな			
		11/15(月)	11/16(火)	11/17(水)	11/18(木)	11/19(金)	11/20(土)
第3週	朝 10:30~12:30 (★は10:30~13:00)	/	料理③	/	パン②★	毎日ごはん	料理⑥
	Good Cook		韓国③		発酵講座	パン③★	
	昼 14:00~16:00 (★は14:00~16:30)	/	/		/	/	/
夜 19:00~21:00 (★は18:30~21:00)	料理③	Good Cook	料理④	/	/	/	/
	韓国③	1人で作ろう	1人で作ろう				
		11/22(月)	11/23(火)	11/24(水)	11/25(木)	11/26(金)	11/27(土)
第4週	朝 10:30~12:30 (★は10:30~13:00)	/	休講日	料理⑥	発酵講座	料理⑦	料理⑧
	韓国④			30分ごはん	パン③★	作り置き ビタミンご飯	
	昼 14:00~16:00 (★は14:00~16:30)	/		/	/	Happiness/パン★	/
夜 19:00~21:00 (★は18:30~21:00)	料理⑥	料理⑦	料理⑧	韓国④	/	/	/
	毎日ごはん	パン③★	発酵講座	Happiness/パン★			
		11/29(月)	11/30(火)				
第5週	朝 10:30~12:30 (★は10:30~13:00)	パン④★	料理⑧				
	健康Cooking	イージーレッスン	おつまみClub				
	昼 14:00~16:00 (★は14:00~16:30)	/	/				
夜 19:00~21:00 (★は18:30~21:00)	パン④★	イージーレッスン					
	作り置き	おつまみClub 1人で作ろう					

## 11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.うっちゃーのeasy-レッスン (略称:イージーレッスン) 内山 先生	しめ鯖サンド・カリフラワーのスープ・焼きりんご
2.ちょっと素敵な毎日ごはん (略称:毎日ごはん) 高羽 先生	鶏肉のサフランバエリア・アヒージョサラダ・カタラーナアイス
3.平日楽する作り置き (略称:作り置き) 高羽 先生	トマトソースで作り置き ハヤシライス・ローストチキン・ミネストローネ
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	【クリスマスリース】 ホリデーシーズンを盛り上げるドアリースを作ります。
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≫ 秋の和風豆腐ハンバーグ・五目きんぴら・お麩と三つ葉のすまし汁・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 チュクミボックム(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) こいけ 先生	秋酒で乾杯!!秋の夜長に大人おつまみ ★ ※ノンアル参加OK!! カマスの幽庵焼き・薬味たっぷり砂肝ほん酢・まぐろのタルタル・バケット添え もっちりれんこん餅・磯辺焼き
8.自分でさばおさかなレッスン (略称:おさかな) こいけ 先生	★ 旬!!習得したいカワハギの下処理 ★ カワハギの煮付け・揚げ出し豆腐 たっぶりきのこあんかけ・さつまいもご飯(試食のみ) キャベツとツナの即席漬
9.コツをおぼえて楽うま a good cook(略称:Good Cook) こいけ 先生	★ 美味しい寿司めしを作るコツ・お稲荷の握り方 ★ 柚子香る いなり寿司・サバの竜田揚げ さっぱりみぞれあん・お豆腐ときのこのすまし汁
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「甘麹&甘酒」 甘麹のすき焼き・ほうれん草の甘味噌白和え・甘酒プリン
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! ★ りんごのマフィン・さつまいもモンブラン
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	秋野菜のロコモコ丼・ガーリックシュリンプ・じゃがいものポタージュ
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花シューマイ・糸寒天の中華サラダ・サンラータン・さつまいもごはん
14.Happiness Hiroのパン工房 (略称:Happinessパン) 大塚 先生	オレンジドーム・りんごのパウンドケーキ
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。

