

## 東邦ガスッキングサロン 栄 <12月>回数チケット講座スケジュール

お申込みは11/1~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。

				12/1(水)	12/2(木)	12/3(金)	12/4(土)	
第1週	朝 10:30~12:30 (★は10:30~13:00)	/	/	料理①	パン①★	料理②	料理②	
				韓国①	1人で作ろう	ビタミンご飯	1人で作ろう	
	昼 14:00~16:00 (★は14:00~16:30)	/	/	/	/	/	/	料理④
								韓国①
夜 19:00~21:00 (★は18:30~21:00)	/	/	/	1人で作ろう	パン①★	ビタミンご飯	/	
				/	/	/	/	
第2週	朝 10:30~12:30 (★は10:30~13:00)	12/6(月)	12/7(火)	12/8(水)	12/9(木)	12/10(金)	12/11(土)	
		花のある暮らし	料理④	料理②	おさかな	料理③	料理⑤	
	健康Cooking	1人で作ろう	発酵講座	30分ごはん	パン④★	韓国③		
	昼 14:00~16:00 (★は14:00~16:30)	/	/	/	/	Happiness/パン★	/	/
夜 19:00~21:00 (★は18:30~21:00)								
	1人で作ろう	発酵講座	おさかな	パン③★	/			
第3週	朝 10:30~12:30 (★は10:30~13:00)	12/13(月)	12/14(火)	12/15(水)	12/16(木)	12/17(金)	12/18(土)	
		/	料理④	料理①	料理⑤	花のある暮らし	料理⑥	
	韓国②	毎日ごはん	パン③★	健康Cooking	毎日ごはん	毎日ごはん		
	昼 14:00~16:00 (★は14:00~16:30)	/	/	/	/	/	/	/
夜 19:00~21:00 (★は18:30~21:00)								
	韓国③	健康Cooking	Happiness/パン★	/				
第4週	朝 10:30~12:30 (★は10:30~13:00)	12/20(月)	12/21(火)	12/22(水)	12/23(木)	12/24(金)	12/25(土)	
		/	料理⑥	料理⑧	パン②★	作り置き	料理⑧	
	1人で作ろう	1人で作ろう	おつまみClub	やさしいおやつ★	やさしいおやつ★	作り置き		
	昼 14:00~16:00 (★は14:00~16:30)	/	/	/	/	やさしいおやつ★	おつまみClub	Happiness/パン★
夜 19:00~21:00 (★は18:30~21:00)								
	韓国④	おつまみClub	30分ごはん	1人で作ろう	/			
第5週	朝 10:30~12:30 (★は10:30~13:00)	12/27(月)	12/28(火)	12/29(水)	12/30(木)	12/31(金)		
		料理⑦	料理①	休講日	休講日	休講日		
	Good Cook	イージーレッスン						
	昼 14:00~16:00 (★は14:00~16:30)	/	/	/	休講日	休講日	休講日	
夜 19:00~21:00 (★は18:30~21:00)								/
	Good Cook	イージーレッスン	1人で作ろう	/				

## 12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	天ぶらの盛り合わせ・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.うっちゃんのeasy-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・マッシュルームのサラダ・マシュマロなめらかプリン
2.ちよっと素敵な毎日ごはん (略称:毎日ごはん) 高羽 先生	年越しそばの海老天のせ・エビのうま煮・のし鶏・栗きんとん
3.平日楽する作り置き (略称:作り置き) 高羽 先生	おせち料理の作り置き 簡単3色テリーヌ・八幡巻・紅白なます・栗きんとん
4.おうちじかんを彩る 花のある暮らし (略称:花のある暮らし) 堤 先生	【お正月飾り】 手作りのお飾りで新しい年をお迎えしましょう!
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≫ チキンソテー トマトソース・クリスマスリースサラダ・里芋の豆乳ポタージュ・(デザート付き)
6.はじめての韓国料理 (略称:韓国) 李 先生	① 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) こいけ 先生	★ シャンパンに合う・クリスマスに乾杯 ★ ※ノンアル参加OK!! 簡単まんまるお野菜のテリーヌ・ホタテの香草パン粉焼き ・5分で簡単♪絶品ハムペースト・ぶりぶり海老パン
8.自分でさばくおさかなレッスン (略称:おさかな) こいけ 先生	★ おさかなの姿焼き・姿煮のさばき方 ★ イトヨリの和風アキアパッツア・丸ごとトマトの炊き込みご飯・クミン香るベーコンとカリフラワーのマリネ
9.コツをおぼえて楽うま a good cook(略称:Good Cook) こいけ 先生	★ お手軽洋風おせちを作りましょう♪♪ ★ 簡単ハーブ香る鶏ハム・紅白なますのエスカベッシュ・くるみごまのメープル仕立て ・カルーア黒豆とクリームチーズ・蕾わかまぼこ
10.発酵パワーで元気ごはん (略称:発酵講座) 岩附 先生	おせち料理(発酵バージョン) 松風、伊達巻き、田作り、なます、等々
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! ★ 苺のXmasケーキ
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	ラザニア・海老とホタテの明太子マヨサラダ・ヨーグルトゼリーフルーツソース
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・抹茶ムース
14.Happiness Hiroのパン工房 (略称:Happinessパン) 大塚 先生	雪の結晶パン・カップケーキ
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	麻婆豆腐・もやしときゅうりのナムル

**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。

