

## 東邦ガスクッキングサロン栄 <9月>回数チケット講座スケジュール

お申込みは8/1(木)～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。

		9/2(月)	9/3(火)	9/4(水)	9/5(木)	9/6(金)	9/7(土)	
第1週	朝 10:30～12:30 (★は10:30～13:00)	/	ビギ①	アップ⑨	ビギ⑨	ビギ①	/	
			アップ①			ビギ⑨		
			アップ⑨	栄養ごはん		イージーレッスン		パン①★
			韓国⑨					韓国⑨
	昼 14:00～16:00 (★は14:00～16:30)	/	パン⑨★	お菓子⑨★	パン⑨★	/	アップ⑨	
			お菓子⑨★				お菓子⑩★	
夜 19:00～21:00 (★は18:30～21:00)	/	ビギ⑨	ビギ⑨	アップ⑨	パン⑨★	/		
		アップ⑨	アップ①				韓国⑩	
		お菓子⑨★	韓国⑨	韓国⑩				

		9/9(月)	9/10(火)	9/11(水)	9/12(木)	9/13(金)	9/14(土)			
第2週	朝 10:30～12:30 (★は10:30～13:00)	/	ビギ⑩	/	お菓子⑩★	ビギ⑩	ビギ⑩			
			パン①★			さかな	アップ⑩			
			昼 14:00～16:00 (★は14:00～16:30)	/		/	栄養ごはん	アップ⑩	/	ビギ⑨
							お菓子⑩★	パン⑩★		パン⑩★
	夜 19:00～21:00 (★は18:30～21:00)	/	アップ⑩	ビギ⑩	韓国⑩	パン⑩★	/			
			パン⑩★	韓国⑩				さかな		
韓国⑩			韓国⑩	アップ⑩						

		9/16(月)	9/17(火)	9/18(水)	9/19(木)	9/20(金)	9/21(土)				
第3週	朝 10:30～12:30 (★は10:30～13:00)	教室休講日	ビギ⑩	/	パン①★	/	ビギ⑩				
							韓国⑩	パン①★			
			昼 14:00～16:00 (★は14:00～16:30)		/		アップ⑩	アップ①	お菓子⑩★	ビギ⑩	アップ①
								パン①★	栄養ごはん	アイシング	
	夜 19:00～21:00 (★は18:30～21:00)	/	アップ①	ビギ⑩	お菓子⑩★	アップ①	/				
				アップ①	アップ①	パン①★					

		9/23(月)	9/24(火)	9/25(水)	9/26(木)	9/27(金)	9/28(土)	9/30(月)				
第4週	朝 10:30～12:30 (★は10:30～13:00)	教室休講日	ビギ①	アップ①	/	/	さかな	アップ⑨	/			
			ビギ⑫	さかな				アップ⑫				
			アップ①	お菓子⑫★			時短	韓国⑩				
			韓国⑪	韓国⑫						時短		
			昼 14:00～16:00 (★は14:00～16:30)	/			パン⑫★	アップ⑫		お菓子⑫★	ビギ⑫	ビギ⑫
								パン⑫★		イージーレッスン	パン⑫★	パン⑫★
	夜 19:00～21:00 (★は18:30～21:00)	/	アップ⑫	アップ⑫	韓国⑫	アップ⑫	/					
			イージーレッスン	さかな	イージーレッスン	さかな						

## 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
ビギナーズ (略称:ビギ)	①	野菜炒め、油揚げとわかめの味噌汁、ごはん
	②	鶏のから揚げ、大根サラダ
	③	ハンバーグ、ポテトサラダ
	④	筑前煮、ほうれん草とおひたし
	⑤	チャーハン、中華風春雨サラダ
	⑥	五目炊き込みご飯、ひじきの煮もの
	⑦	ツナとなすのトマトソーススパゲティ、グリーンレタスサラダ
	⑧	アジの塩焼き、肉じゃが
	⑨	親子丼、ごぼうとにんじんのきんぴら
	⑩	とんかつ、マカロニサラダ
	⑪	魚の煮付け、炒り豆腐
	⑫	ちらし寿司、茶碗蒸し
ステップアップ (略称:アップ)	①	しょうが焼き、青菜と厚揚げの煮ひたし、豆腐とわかめの味噌汁
	②	かぼちゃのそぼろ煮、さわらの西京味噌焼き、いんげんのごま和え
	③	餃子、いかとセロリの和えもの、春雨スープ
	④	天ぷら盛り合わせ、れんこんのきんぴら、あさりの味噌汁
	⑤	八宝菜、棒棒鶏サラダ、コンソメスープ
	⑥	オムライス、シーザーサラダ、コンソメスープ
	⑦	カルボナーラ、チキンの香草焼き、クレープ
	⑧	マカロニグラタン、にんじんサラダ、ミネストローネ
	⑨	鶏肉の照り焼き、だし巻き卵、きゅうりの酢のもの
	⑩	アジの香草フライ、きのこのマリネ、かぼちゃのポタージュ
	⑪	さばの味噌煮、豚しゃぶサラダ、かきたま汁
	⑫	中華おこわ、シューマイ、青梗菜ときくらげのスープ
はじめてのパン (略称:パン)	①	あんぱん、クリームパン
	②	ピザ、フォカッチャ
	③	メロンパン、モカメロンパン
	④	ベーグル
	⑤	ノアレザン
	⑥	山形食パン
	⑦	バターロール、ハムロール
	⑧	シナモンロール
	⑨	リースパン
	⑩	クロワッサン
	⑪	ハードロール(明太フランスパン)
	⑫	オニオンローフ
はじめてのお菓子 (略称:お菓子)	①	ショートケーキ、フルーツゼリー
	②	抹茶のチョコマフィン、いちご大福
	③	ロールケーキ、カスタードプリン
	④	アップルパイ、パルミエ
	⑤	レアチーズタルト、クランベリービスコッティ
	⑥	チョコレートケーキ、バナナコッタ
	⑦	フィナンシェ、ティラミス
	⑧	レモンパウンドケーキ、スノーボールクッキー
	⑨	ふわふわオムレット、ブラウニー
	⑩	バナナケーキ、チョコチップクッキー
	⑪	紅茶のカップシフォン、スイートポテト
	⑫	クランブルケーキ、チョコスコーン
はじめての韓国料理 (略称:韓国)	①	スンドゥブチゲ、大根のナムル
	②	ビビンバ、豆もやしのスープ
	③	ブルコギ、わかめスープ
	④	チヂミ、豆腐キムチ
	⑤	チャプチェ、さきイカのコチュジャン炒め
	⑥	ポッサム、切干大根のキムチ
	⑦	トクカルビ、白菜のナムル
	⑧	ブデチゲ、三色ナムル(ほうれん草、もやし、にんじん)
	⑨	チュクミポックム(イダコの甘辛炒め)、きゅうりムチム(きゅうりの辛い和えもの)
	⑩	キンパブ、牛肉と大根のスープ
	⑪	チースダックカルビ、いかと大根のスープ
	⑫	サムゲタン、チョレギサラダ

### ★講師オリジナル講座

講座名	開講月	メニュー
ラッチーのイージーレッスン (略称:イージーレッスン)	9月	鮭のきのこあんかけ、かぼちゃサラダ、玉ねぎのスープ
自分でさばくおさかなレッスン (略称:さかな)	9月	(9/12)3枚卸しに挑戦! 旬魚のムニエル、お野菜ゴロゴロトマトスープ (9/25.27) 筋子を使って自家製いくら丼、いわしの梅煮、なすジャム ヨーグルト添え
からだが好き栄養ごはん (略称:栄養ごはん)	9月	ひよこ豆のカレー、お豆とトマトのマリネ、お豆腐のペークドチーズケーキ
時短でバババッ! 毎日ごはん (略称:時短)	9月	甘栗のリゾット、かぼちゃとお豆のカレーサラダ、フルーツたっぷりミルククレープ
たのしいアイシングクッキー (略称:アイシング)	9月	<スイーツ>

**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。

