

東邦ガスクッキングサロン栄 <10月>回数チケット講座スケジュール

お申込みは9/2(月)～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。

		10/1(火)	10/2(水)	10/3(木)	10/4(金)	10/5(土)
第1週	朝 10:30～12:30 (★は10:30～13:00)	基礎・基本①	基礎・基本①	パン①★	韓国①	韓国①
		パン①★	栄養ごはん	さかな	さかな	韓国①
	昼 14:00～16:00 (★は14:00～16:30)	基礎・基本①	基礎・基本②	基礎・基本②	基礎・基本①	基礎・基本①
		基礎・基本①	基礎・基本①	韓国①	基礎・基本②	パン①★
	夜 19:00～21:00 (★は18:30～21:00)	韓国①	基礎・基本②	さかな	さかな	韓国①
第2週	朝 10:30～12:30 (★は10:30～13:00)	基礎・基本①	基礎・基本③	ちえ菓子★	パン②★	基礎・基本①
		1つの食材	食育ごはん	ちえ菓子★	パン②★	韓国②
	昼 14:00～16:00 (★は14:00～16:30)	基礎・基本④	パン②★	基礎・基本③	基礎・基本①	基礎・基本③
		1つの食材	韓国②	基礎・基本④	基礎・基本④	パン②★
	夜 19:00～21:00 (★は18:30～21:00)	基礎・基本④	パン②★	基礎・基本③	韓国②	基礎・基本①
第3週	朝 10:30～12:30 (★は10:30～13:00)	基礎・基本①	パン③★	韓国③	韓国③	基礎・基本⑤
		基礎・基本⑥	基礎・基本⑥	基礎・基本⑤	基礎・基本⑤	基礎・基本⑥
	昼 14:00～16:00 (★は14:00～16:30)	基礎・基本⑥	栄養ごはん	パン③★	パン③★	パン③
		韓国③	基礎・基本⑥	基礎・基本⑤	基礎・基本⑤	ちえ菓子★
	夜 19:00～21:00 (★は18:30～21:00)	2人前晩めし	韓国③	2人前晩めし	基礎・基本⑥	基礎・基本⑤
第4週	朝 10:30～12:30 (★は10:30～13:00)	基礎・基本①	お玉でクッキング	パン④★	韓国④	毎日ごはん
		基礎・基本⑦	基礎・基本⑦	基礎・基本⑦	基礎・基本⑦	ちえパン★
	昼 14:00～16:00 (★は14:00～16:30)	基礎・基本⑦	基礎・基本⑦	基礎・基本⑦	基礎・基本⑦	基礎・基本②
		基礎・基本⑦	基礎・基本⑦	基礎・基本⑦	基礎・基本⑦	ちえパン★
	夜 19:00～21:00 (★は18:30～21:00)	基礎・基本⑦	お玉でクッキング	韓国④	パン④★	基礎・基本①
第5週	朝 10:30～12:30 (★は10:30～13:00)	基礎・基本⑧	基礎・基本⑧	基礎・基本①	基礎・基本⑧	基礎・基本⑧
		基礎・基本⑧	基礎・基本⑧	基礎・基本⑧	基礎・基本⑧	基礎・基本⑧
	昼 14:00～16:00 (★は14:00～16:30)	基礎・基本⑧	基礎・基本⑧	基礎・基本⑧	基礎・基本⑧	基礎・基本⑧
		基礎・基本⑧	基礎・基本⑧	基礎・基本⑧	基礎・基本⑧	基礎・基本⑧
	夜 19:00～21:00 (★は18:30～21:00)	基礎・基本⑧	基礎・基本⑧	基礎・基本⑧	基礎・基本⑧	基礎・基本⑧

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
料理の基礎・基本講座 (略称:基礎・基本)	①	野菜炒め、油揚げとわかめの味噌汁、ごはん ※1回目に受講されることをおすすめします。
	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

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

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	プルコギ、わかめスープ
	④	チヂミ、豆腐キムチ

★講師オリジナル講座

講座名	開講月	メニュー
1.うっちーのイージーレッスン (略称:イージーレッスン)	10月	茄子と牛肉のオイスターソース炒め・かぼちゃと豆腐のみそ汁・イチジクのコンポート
2.ちょっと素敵な♥毎日ごはん (略称:毎日ごはん)	10月	SABA缶カレー・秋ナスサラダ・栗入りどら焼き
3.からだが好き栄養ごはん (略称:栄養ごはん)	10月	玄米のライスサラダ・エゴマ油のガーリックシュリンプ・麴の野菜スープ
4.強い子どもを育てるもりもり食育ごはん (略称:食育ごはん)	10月	れんこんとさんまの蒲焼き・たっぷりひじきのスパニッシュオムレツ・カリカリパワーふりかけ
5.自分でさばくおさかなレッスン (略称:おさかな)	10月	薬味たっぷり! 土鍋で炊くさんまご飯・旬魚の焼き物 菊花大根を添えて・秋のお吸い物
6.1つの食材で美味しい3品 (略称:1つの食材)	10月	アボカド豆腐ハンバーグ・アボカドグラタン 三角トースト添え 他
7.レシピを見ずに作れる黄金比★ おたま de Cookig (略称:おたま)	10月	薬味たっぷり 旬魚のミニ漬け丼・揚げ出し豆腐・お揚げの黄金比 きつねうどん
8.胃袋つかめ! 2人前晩めし (略称:2人前晩めし)	10月	鮭とイクラの混ぜごはん・肉団子の和風煮込み・おからサラダ
9.お悩み解消! ?作るっ★ちえパン。 (略称:ちえパン)	10月	バーガー用丸パン・ドッグパン〜グルメバーガー&スイーツドッグで〜
10.お悩み解消! ?作るっ★ちえ菓子。 (略称:ちえ菓子)	10月	かぼちゃのチーズケーキ

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。

