

# 家庭料理講座予定表

2007年 渋谷教室

5月  
月 火 水 木 金 土 日

	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	6/1	6/2	6/3

6月  
月 火 水 木 金 土 日

4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	7/1

7月  
月 火 水 木 金 土 日

2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

8月  
月 火 水 木 金 土 日

7/30	7/31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	9/1	9/2

## 手作りしてみよう

マヨネーズを手作りします。  
ベーコンのブランチマフィン  
パリッとチキンのトマトソース添え  
とうもろこしから作るコンスープ  
オレンジのデザートマフィン

## はじめてのチャイナCooking

海老と白身魚のチリソース  
具だくさん・五目あんかけチャーハン  
卵と細切り豆腐のスープ  
マンゴープリン

## あの頃を思い出す

2003年8月「定番料理」  
タコの炊き込みご飯  
豚肉の生姜焼き  
ダシから作るお吸い物  
抹茶の水ようかん

## 暑い日はひんやりご飯

いろいろ薬味のひつまぶし  
冷製ふるふき大根・  
海老と枝豆のあんかけ  
パリパリそばサラダ  
くだものしらあえ  
トマトのコンポート

## ピクニックに出かけよう!

天むす&梅ジャコ焼きおにぎり  
ジャガチーズの春巻き  
エリンギ編さやマリネサラダ  
ボリュームONスパニッシュオムレツ  
一口ワインゼリー

## 体の為、自分の為。

俄おむすびころりん2種  
南蛮煮・ジャガイモと豚肉  
つるつる治部煮  
タコ&焼き野菜のわさびマヨネーズ  
Gフルーツジュレ&冷たいアイス

## 丼ドーン!

旨カラブタキムチ丼  
出来たてさつまあげ  
プチリアノンサラダ  
ユッケジャンスープ  
さっぱりシトラスゼリー

## ちゃんと食べましょ

ぶっかけ担担麺  
冷製茶碗蒸し・梅肉ソース  
トマトのキラキラゼリー・  
さっぱりサラダ  
むっちり生春巻き  
ヨーグルトムースパフェ

## 日本の和食

黒はんぺんを手作りしていきます。  
お黙つくねの甘辛煮  
静岡名物! 手作り黒はんぺん  
ジャガイモと海苔の掻き揚げ  
やっぱり私は日本人! 味噌汁  
抹茶ミルク茶巾

## セサミパワーで健康料理

サツマイモ入りセサミコロッケ  
鰯の胡麻カレーソテー  
彩々ハーブのセサミドレッシング  
セサミピシソーズ  
新商品 ゴマ熊団子

## マクロビオティック基本料理

黒米とかぼちゃのリゾット  
ひよこ豆のサラダ  
白ゴマと梅のディップ  
メープルのミニロールケーキ  
カモミール・ソイラテ

## 夏のさっぱりMENU

ナスの冷たいカレースープらどん  
巻き豚肉の黒酢豚とプチ野菜おにぎり  
ピリ辛アジアンeggサラダ  
ナッツ&パニラの黒酢ソース  
ココナッツと果物のスムージー

	10 30	14 00	15 00	18 00	19 00	19 30
月						
火				開講		開講
水	開講				開講	
木	開講			開講		開講
金	開講				開講	
土	開講		開講			
日/祭日	開講	開講				



ポケットキッチン 月曜休み 03-5458-4420 yoyaku@pocket-sa bn.com

# 毎日の家庭料理講座予定表

5月  
月 火 水 木 金 土 日

	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	6/1	6/2	6/3

6月  
月 火 水 木 金 土 日

4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	7/1

7月  
月 火 水 木 金 土 日

2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

8月  
月 火 水 木 金 土 日

7/30	7/31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	9/1	9/2

## 毎日の家庭料理

菜の花チャーハン  
牛肉と中華野菜の炒め物  
煮干で作るお味噌汁  
生グレープフルーツのゼリー  
食材の保存・取り扱いの説明

## 毎日の家庭料理

鰯の梅肉煮  
丸ごと明太子の卵焼き  
豆腐とジャコの野菜サラダ  
しじみの赤だし  
食材の保存・取り扱いの説明

## 毎日の家庭料理

ワインで仕上げる牛肉炒め  
春雨のサラダ(タイ料理ヤムウンセン)  
夏旬な野菜のお浸し  
生春巻き  
すぐに出来る! アボカドドリンク  
食材の保存・取り扱いの説明

## 毎日の家庭料理

パリパリ鶏肉のソテー・柚子コショウ  
五目混ぜご飯  
海老とコーンの炒め物  
ニラ・卵のかき玉汁  
食材の保存・取り扱いの説明

## 毎日の家庭料理 開講日

第2週目  
火 休曜 19時半~  
水 金曜 19時~  
土曜 10時半~、15時~  
日曜/祭日 10時半~、14時~

