

家庭料理講座予定表

2008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
30						

7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

8月

月	火	水	木	金	土	日
7/28	7/29	7/30	7/31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
17	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

あの頃を思い出す

2004年5月「和っ!イタリアン」

そばニョッキとろ〜りチーズソース
意外な美味しさと和風ペロンチーノ
豆腐とドライトマト オリーブソース
黒ゴマのパンナコッタ

気まぐれレシピ

メキシカンサルサと白身魚のグリル
ツナと半熟卵の包み揚げ
アボカドと豆腐の明太子ソースサラダ
ズッキーニと蕪のピシソワーズ
パイナップルのヨーグルトムース

健康派の晩ご飯

魚でカルシウムバーグ
さっぱり具沢山とろろ汁&玄米ごはん
豆腐とゴーヤのポン酢風サラダ
焼きトウモロコシのコーンスープ
クリアー甘納豆ゼリー

冷やし 始めました!

冷た〜い。野菜を和えた麺達
春じゃなくて『夏巻き』
お腹すっきり ぶるんエスニック
ピリ辛マーボーなスープ
ジュわっと炭酸かんでん

手巻き寿司でパーティー

シーフード手巻きサラダ寿司
スパム入りもりもり海苔巻き
コク旨ひとくち
ジャージャーごはん・温泉卵付き
出汁から取る! 水菜と高野豆腐の味噌汁
お子様サンダリア

リッチな今日の料理

オリーブとアンチョビのディップ
生野菜を添えて
生ハム入りとろ〜り海老コロッケ
炙りニョッキ! アスパラと完熟トマト
ハーブと明太かき玉ワタンスープ
チーズたっぷり濃厚レアチーズケーキ

満腹でもダイエット

オカラと薬味のヘルシー羽つき餃子
レンコンと鶏肉のはさみソテー
ちょこっとO L中華山椒ドレ
リフレッシュ! 脂肪バイバイサラダ
生米から作るあっさり中華鶏お粥
シークワーサーのカクテルデザート

夏ばてしないように

彩り野菜のおろし南蛮ソース
カリカリ豚の京風お好み焼き
豆とカボチャのスパイスライスサラダ
もっちりチーズのトマトココット
桂花ジンジャーゼリー
ポケット定番 大人のかき氷

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

