

### 11月の予定表

		10:30	14:00	15:00	19:00	19:30
1	水				毎	
2	木					毎
3	金	毎	毎			
4	土	毎		毎	魚	
5	日	毎	毎	魚		
8	水	毎			毎	
9	木	魚				毎
10	金				魚	
11	土	毎	力		毎	力
12	日	毎	力	毎	力	

11月3日(金)は祭日の日程で開講致します。

		10:30	14:00	15:00	19:00	19:30
15	水	覚			覚	
16	木	力				覚
17	金				覚	
18	土	覚	力		覚	力
19	日	覚	力	覚	力	
22	水	覚			覚	
23	木	覚	覚			
24	金				魚	
25	土	覚		覚		
26	日	覚	覚			

11月23日(木)は祭日の日程で開講致します。

### ① グループレッスン

毎日の家庭料理
汁なし坦々麺
揚げ春巻き
シュウマイ
マカロニサラダ
具たくさん野菜スープ
食材の保存・取り扱いの説明

覚えておきたい料理
ミートローフ
海老のマカロニグラタン
お豆のクリームチーズ和え
パンプキンポタージュスープ
くずきりの黒蜜ソース

カフェパスタ
渡り蟹のトマトクリームパスタ
フェットチーネ <b>生地から手作りします!</b>
白身魚とアボカドソースのグラタン
サッパリ日本人サラダ
抹茶のフォンダンショコラ
カフェ・バニラ

### ② プレミアムレッスン

各自でさばく! お魚講座
年に一度の鰻のフライ・背開き
鰻にスモークをかけちゃいます!
鰻をとにかくサラダにします。
鰻のワンタンスープ
白めしに合う 鰻ふりかけ

受講される場合は別途で料金をお支払い下さい。

### 12月の予定表

		10:30	14:00	15:00	19:00	19:30
29	水				毎	
30	木					毎
1	金				毎	
2	土	毎		毎	魚	
3	日	毎	毎	魚		
6	水	毎			毎	
7	木	魚				毎
8	金				魚	
9	土	毎	力		毎	力
10	日	毎	力	毎	力	

		10:30	14:00	15:00	19:00	19:30
13	水	覚			覚	
14	木	力				覚
15	金				覚	
16	土	覚	力		覚	力
17	日	覚	力	覚	力	
20	水	覚			覚	
21	木	覚				覚
22	金				魚	
23	土	覚		覚		
24	日	覚	覚			



メニュー



空き状況



予約登録

### ① グループレッスン

毎日の家庭料理
圧力鍋で作るビーフカレー
ターメリックライス
トマトとアボカドの
ベーコンガーリックソース
Ton汁
食材の保存・取り扱いの説明

覚えておきたい料理
牛肉のしぐれ煮
イカと里芋の煮物
茶碗蒸し
ホウレン草のゴマ和え
出汁から取る! 味噌汁
圧力鍋で作る! 玄米ご飯

カフェパスタ
ラザニア・桜エビトマトバジルソース
さつまいもと海老のカレーチャウダー
八百屋さんのサラダ <b>生地から手作りします!</b>
ブルーベリー・クリームブリュレ
チョコラータ・カルダ

### ② プレミアムレッスン

各自でさばく! お魚講座
鯛のひつまぶし
鯛のアラ炊き
鯛のチリソース
鯛のガリバターソーデー
よもぎ白玉 黄粉と小豆餡

受講される場合は別途で料金をお支払い下さい。

