

### 1月の予定表

		10:30	14:00	15:00	19:00	19:30
4	水					
5	木	毎				毎
6	金				毎	
7	土	毎		毎		
8	日	毎	毎			
11	水	毎			毎	
12	木	毎	魚			毎
13	金				毎	
14	土	毎		毎	魚	
15	日	毎	毎			

### ① グループレッスン

毎日の家庭料理	
梅しそのさっぱり焼き餃子	
ご飯がすすむ筑前煮	
玉子とニラのスープ	
昔ながらのプリン	
食材の保存・取り扱いの説明	

覚えておきたい料理	
サラダ感覚な豚肉の生姜焼き	
万能ねぎの出し巻き卵	
干し海老の野菜炒め	
小松菜の煮浸し	
わかめ卵スープ	

### 2月の予定表

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

### ① グループレッスン

毎日の家庭料理	
五目炊き込みご飯	
具だくさん豚汁	
蒸し白菜のチーズソース	
長芋と胡瓜の明太和え	
食材の保存・取り扱いの説明	

覚えておきたい料理	
いなり寿司	
手まり寿司	
焼き茄子	
鯛のお吸い物	
圧力鍋で作る白玉ぜんざい	

### カフェパスタ

豚ハーブの塩包み焼き	オーブンで塩釜を手作り!
明太ブロッコリー・パスタグラタン	
芳香舞茸のコンソメスープ	
メープルワッフル・キャラメルアイス	
グルジア紅茶(ベリージャム)	

カフェパスタ	
エビとキノコのペペロンチーノ	
ハニーマスタードチキン	
盛りすぎ! チョップドサラダ	
つぶつぶコーンとカボチャのポタージュ	
ほろにがコーヒークッキー	
抹茶オーレ	

		10:30	14:00	15:00	19:00	19:30
18	水	覚			覚	
19	木	覚			魚	覚
20	金				覚	
21	土	覚	力	覚	力	
22	日	覚	力	毎	力	
25	水	覚			覚	
26	木	覚			魚	覚
27	金				覚	
28	土	覚	力	覚	力	
29	日	覚	力	覚	力	

### ② プレミアムレッスン

各自でさばく! お魚講座	
鯖南蛮&タルタルソース	鯖
鯖とゴボウのピリ辛味噌煮	
鯖フレークのポテサラ	
鯖のアラで船場汁	
とろける杏仁豆腐 マンゴー	

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

### ② プレミアムレッスン

各自でさばく! お魚講座	
鰯のごつつつみれあげ	鰯
鰯とナスのトマト煮込み	
浅煎のうまみたっぷりおこわ	
煮干してダシをとる!	
大根と油揚げのお味噌汁	
オトナのカフェモカプリン	

受講される場合は別途で料金をお支払い下さい。

受講される場合は別途で料金をお支払い下さい。