

3月の予定表

		10:30	14:00	15:00	19:00	19:30
8	水	毎			毎	
9	木	毎 魚				毎
10	金				毎	
11	土	毎		毎 魚		
12	日	毎	毎			
15	水	毎			毎	
16	木	毎				毎
17	金				毎	
18	土	毎		毎		
19	日	毎	毎			

① グループレッスン

毎日の家庭料理	
プリの照り焼き	
カボチャの鶏そぼろ煮	
キノコとチーズの味噌汁	
リンゴのコンポート	
食材の保存・取り扱いの説明	

覚えておきたい料理	
鯖の味噌煮	
筍ご飯	
揚げ出し豆腐キノコあん	
アサリの味噌汁	
お芋とチーズ蒸しパン	

4月の予定表

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

① グループレッスン

毎日の家庭料理	
里芋の煮っ転がし	
茄子とトマトのチーズ焼き	
蕪の梅サラダ	
青梗菜と春雨のスープ	
圧力鍋で玄米入りご飯	
食材の保存・取り扱いの説明	


覚えておきたい料理	
圧力鍋で作る！	
とろとろ豚の角煮・卵入り	
ホウレン草のペペロンチーノ	
五目ひじき煮	
スープカレー	
パンナコッタ・苺ソース	

カフェパスタ

アマトリチャーナ	<i>パスタマシーンで手作り！</i>
ミルクティーフレンチトースト	
チキンジェノベーゼカツレツ	
色とりどり野菜のコールスロー	
苺とヨーグルトのパバロア	
アップルティー	


カフェパスタ	
五穀米丼3種	
ネギ豚煮丼&白身魚の明太高菜丼&カボナータ丼	
サーモンのショートパスタサラダ	
くちどけプリンパフェ	
ベリー・ベリー・ベリー	

② プレミアムレッスン

各自でさばく！ お魚講座	
土鍋で炊く！桜の鯛めし	
鯛の唐揚げ みぞれあん	
鯛の蒸し物・焦がしネギソース	
鯛の湯引き・青菜のゴマ味噌和え	
鯛のお吸い物	

		10:30	14:00	15:00	19:00	19:30
19	水	覚			覚	
20	木	覚			魚	覚
21	金				覚	
22	土	覚 力		覚 力		
23	日	覚 力	毎 力			
26	水	覚			覚	
27	木	覚			魚	覚
28	金				覚	
29	土	覚 力		覚 力		
30	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	
鰯と青唐辛子のパスタ	
鰯のハーブフライ	
鰯のピリッとトマト煮	
はんぺんボールスープ	
ハニーヨーグルトムース	

		10:30	14:00	15:00	19:00	19:30
22	水	覚			覚	
23	木	覚			魚	覚
24	金				覚	
25	土	覚 力		覚 力		
26	日	覚 力	毎 力			
29	水	覚			覚	
30	木	覚			魚	覚
31	金				覚	
1	土	覚 力		覚 力		
2	日	覚 力	覚 力			

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。