

1月の予定表

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

① グループレッスン

毎日の家庭料理	
海老&鰯フライ・おろしワサビソース	
鰯の骨で味噌汁	
サツマイモのポテトサラダ	
キノコとコーンの混ぜご飯	
アップルパイ	
食材の保存・取り扱いの説明	

覚えておきたい料理	
レンコンはさみ揚げ・カレーミンチ	
揚げ茄子の銀あん	
大根サラダ	
煮干しダシから作る味噌汁	
栗きんとん	

2月の予定表

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

① グループレッスン

毎日の家庭料理	
海老とレンコンの照り焼き	
ホタテとキノコのホイル蒸し	
レモンバター風味	
胡瓜とお麩の胡麻酢和え	
豆乳のけんちん汁	
食材の保存・取り扱いの説明	

覚えておきたい料理	
シーフードとカボチャのドリア	
パプリカの肉詰めめの蒸し物	
サラダ・ガーリックソース	
コーンポタージュスープ	
なめらかプリン	

カフェパスタ

ハーブとサーモンのソテー
ガーリックサンド
ブイヤベースリゾット・温泉卵のせ
チキンと細切り野菜の生春巻き
モンブラン
カフェロワイヤル

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

カフェパスタ	
きのこのトマトクリームパスタ	
イタリアンピロシキ 生地から発酵させる!	
8つの野菜スープ・パイ包み焼き	
キャラメルムース+フルーツ	
チョコソースかけ	
カフェカカオ・アロマティゼ	

② プレミアムレッスン

各自でさばく! お魚講座	
骨入りサバつくね	
サバフリットの旨煮蕎麦	
サバフレークの焼き飯	
サルサでサンバ	
(サバフライ サルサソースかけ)	
ショートパスタのかりんとう	



② プレミアムレッスン

各自でさばく! お魚講座	
鰯の蒲焼きと大葉の押し寿司	
鰯のオープン焼き人参マヨソース	
鰯と青菜の厚焼き卵	
鰯の明太チーズ春巻き	
ナッツ入りシリアルチョコバー	



受講される場合は別途で料金をお支払い下さい。



メニュー



空き状況



予約登録

受講される場合は別途で料金をお支払い下さい。