

3月の予定表

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

① グループレッスン

毎日の家庭料理	
パリパリ魚介のピリ辛揚げ	
青菜とベーコンのサラダ	
鳥取県の郷土料理『ののこめし』	
抹茶のカルピスティラミス	
食材の保存・取り扱いの説明	

覚えておきたい料理	
鶏肉とカシュナッツの炒め物	
バンバンジー	
焼きそば用の麺から仕上げる あんかけ焼きそば	
スーラータン	
ゴマ団子	

4月の予定表

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

① グループレッスン

毎日の家庭料理	
海老のチリソース	
ホイコーロ	
イカをさばいて炒めました	
チーズカレーサラダ	
ワンタンスープ	
食材の保存・取り扱いの説明	

覚えておきたい料理	
和風ハンバーグ・おろしポン酢	
出汁からとる！ 野菜の炊き合わせ	
揚げ出し豆腐	
ホウレン草のゴマ和え	
鯛のつみれ汁 鯛を手開きします！	

カフェパスタ

玄米INARI・3種+ゆかりの出し巻き卵
オープンで焼くぶるとろ茶碗蒸し
野菜とクスクスのバルサミコサラダ
ぎゅうひの和包みクレープ 抹茶黒蜜ソース
黒胡麻きなこのきれいドリンク

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

カフェパスタ	
パスタ・ブロッコリー&ベーコンの 春色クリームソース	
もち米5穀とミニハンバーグ トマトデミグラスソース	
帆立・アボカドのUFOサラダ	
まんまるいちごのショートケーキ	
ピンクチーズシェイク	

生地から手作りします！

② プレミアムレッスン

各自でさばく！ お魚講座	
鯛のスバゲッティー・ナポリタン	
鯛のハーブグリル	
鯛の竜田揚げ ネギソース	
鯛と里芋の梅ボテサラ	
リンゴと黒ゴマのマフィン	



② プレミアムレッスン

各自でさばく！ お魚講座	
鯛のクリーム煮 ～サフランライス添え～	
鯛の香味蒸し	
鯛のタンツウ（糖醋鯛）	
鯛つみれのスープ	
豆乳プリン・白桃ソース	



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

3月21日(水)は祭日の日程で開講致します。

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。