

5月の予定表

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

		10:30	14:00	15:00	19:00	19:30
23	水	テ			テ	
24	木	テ				テ
25	金				テ	
26	土	テ		テ		
27	日	テ	テ			
30	水	覚			覚	
31	木	覚				覚
1	金				覚	
2	土	覚		覚		
3	日	覚	覚			

プレミアムレッスン

各自でさばく！ お魚講座

鯖のスパイシーカレー
鯖のアヒージョ
鯖と彩り野菜の南蛮漬け
鯖の韓国ゴマ風味サラダ
豆腐のレアチーズケーキ



受講される場合は別途で料金をお支払い下さい。

毎日の家庭料理

フライパンで仕上げる焼き肉
白身魚のチリソース
ホウレン草の胡麻和え
ワカメスープ
玄米入りごはん
食材の保存・取り扱いの説明

丼・ド～ン！

旨カラブタキムチ丼
白身魚の白黒胡麻ソテー
ブチトリアノンサラダ
ユッケジャンスープ
さっぱりはちみつレモンゼリー

覚えておきたい料理

蟹クリームコロッケ
メンチカツ
海老フライも揚げちゃいます！
青菜のお浸し
アサリの潮汁
コーヒーゼリー

6月の予定表

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

		10:30	14:00	15:00	19:00	19:30
20	水	テ			テ	
21	木	テ				テ
22	金				テ	
23	土	テ		テ		
24	日	テ	テ			
27	水	覚			覚	
28	木	覚				覚
29	金				覚	
30	土	覚		覚		
1	日	覚	覚			

プレミアムレッスン

各自でさばく！ お魚講座

年に一度の鰯フライ・しそ味
なめろうもイけど「さんが焼き」
鰯とひじきの炊き込みご飯
ゴボウ入りつみれの鍋 しょうゆ味
角餅スライス揚げ 生姜風味



受講される場合は別途で料金をお支払い下さい。

毎日の家庭料理

厚揚げと豚肉のピリ辛煮込み
(家常豆腐)
五目あんかけ焼きそば
茹で鶏肉の中華サラダ (怪味鶏)
新発見 たまたまスープ
食材の保存・取り扱いの説明

スパイス料理でおもてなし

骨付きチキンカレー・圧力鍋
魚介のバターマサラカレー
トマトと細切り野菜の **スパイスを合わせて
カレーを作ります！**
スパイシー白和え
ターメリックライス
カレーを食べるときはラッシー

覚えておきたい料理

チキンディアブル・小悪魔風
スパニッシュオムレツ
野菜が美味しい！ パーニャカウダ
オニオングラタンスープ
牛乳プリン



メニュー



空き状況



予約登録