

7月の予定表

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

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

プレミアムレッスン

各自でさばく！ お魚講座

鰯の味噌チーズ焼き
鰯とネギのさっと煮
イカのボンゴレロッシ
イカとオリーブのマリネ
バイクドチーズケーキ



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

油揚げとネギの玉子とじ
焼き茄子サラダ
具沢山スープカレー
白玉抹茶ミルク
食材の保存・取り扱いの説明

Pastaカフェ

カッペリーニの冷製パスタ！
ひとくちPasta3種盛り
ピリ辛ラタトゥイユとチーズ
アボカドの積み木サラダ
珈琲とフルーツのセサミフレッド

覚えておきたい料理

冷やし中華はじめました！
ニラとレバーの炒めもの
生春巻き
ガーリックチャーハン
レモン風味の杏仁豆腐

チャイニーズレッスン！

8月の予定表

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

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

プレミアムレッスン

各自でさばく！ お魚講座

鯛のレモンマリネソテー
鯛と夏野菜の焼き漬け
鯛と春雨サラダエスニックソース
鯛とゆかりの揚げ焼き
あわあわドリンクゼリー



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

魚介な水餃子
イタリアン冷や奴
ごぼうのキンピラサラダ風
普通の杏仁豆腐
食材の保存・取り扱いの説明

夏のさっぱりMENU

冷たいカレースープうどん
黒酢の酢豚・巻き豚肉
ブチ野菜おにぎり
ピリ辛アジアンEggサラダ
ナッツ&バニラの黒酢ソース

覚えておきたい料理

鶏肉の照り焼き
野菜の炊き合わせ
昔ながらのソース焼きそば
けんちん汁
シンプルあんみつ



メニュー



空き状況



予約登録