

1月の予定表

		10:30	14:00	15:00	19:00	19:30
9	水					
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

鰯で手作りさつま揚げ
鰯のトローリチーズ焼き
鰯のポキ風サラダ
鰯と大葉の焼おにぎり
フルフルみかんヨーグルト



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

肉巻きアスパラチーズフライ
里芋の鶏そぼろピリ辛あんかけ
切り干し大根の中華ドレッシング
具だくさん味噌汁
食材の保存・取り扱いの説明

女の子も食べたい！ 男ごはん

ニラとキムチの肉豆腐
テリヤキ手羽先焼き
カンタン鶏飯
具だくさんスープカレー
一口サイズのレモンケーキ

覚えておきたい料理

鶏肉とピーナッツのピリ辛炒め物
海老白菜のクリーム煮
肉団子の甘酢あんかけ
キノコの中ドレ
かき玉汁 **定番のチャイニーズ！**

2月の予定表

		10:30	14:00	15:00	19:00	19:30
6	水					
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
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

鯖の黒酢炒め
鯖の竜田揚げエスニックソース
鯖とナスのおぼんざい
鯖のごちそうパスタサラダ
抹茶プリン



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

スパゲッティーナポリタン
圧力鍋でビーフシチュー
海老マカロニグラタン
野菜の柚子コショウディップ
食材の保存・取り扱いの説明

日本の和食

手作り生麩 生麩田楽
土鍋で炊く 大根と桜海老の混ぜご飯
里芋の揚げだし 柑橘風味
チーズと野菜の白和え
生麩の黒蜜きなこかけ

生麩を手作りします！

覚えておきたい料理

宮崎県 チキン南蛮・タルタルソース
昔ながらの肉豆腐
野菜の揚げ浸し
シーザーサラダ
豆腐と筍の味噌汁



メニュー



空き状況



予約登録