

東邦ガスクッキングサロン栄 <9月>回数チケット講座スケジュール

メニューは裏面をご覧ください。

※日程・メニューは予告なく変更になる場合がございます。

第1週	朝 10:30～12:30 (★は10:30～13:00)				9/1(木)	9/2(金)	9/3(土)
	昼 14:00～16:00 (★は14:00～16:30)						午後カフェ
	夜 19:00～21:00 (★は18:30～21:00)					料理①	
第2週	朝 10:30～12:30 (★は10:30～13:00)	パン②	元気ごはん	ビタミンごはん 健康cooking 料理⑥	おさかな	料理②	おさかな ビタミンごはん
	昼 14:00～16:00 (★は14:00～16:30)				Hapiness/パン		
	夜 19:00～21:00 (★は18:30～21:00)		元気ごはん	料理⑥	料理②	パン③	
第3週	朝 10:30～12:30 (★は10:30～13:00)	料理①	幸せごはん	わたし食堂 精進スタイル		パン④	料理⑤
	昼 14:00～16:00 (★は14:00～16:30)						
	夜 19:00～21:00 (★は18:30～21:00)	料理⑦		わたし食堂 幸せごはん	健康cooking	料理⑤	
第4週	朝 10:30～12:30 (★は10:30～13:00)		料理⑧		おつまみClub 料理④		30分ごはん 料理⑦
	昼 14:00～16:00 (★は14:00～16:30)						Hapiness/パン おつまみClub
	夜 19:00～21:00 (★は18:30～21:00)		料理⑧		料理④		
	朝 10:30～12:30 (★は10:30～13:00)		料理③	30分ごはん 精進スタイル 優しいおやつ			
	昼 14:00～16:00 (★は14:00～16:30)			優しいおやつ パン①			
	夜 19:00～21:00 (★は18:30～21:00)		料理③				

9月回数チケット講座メニュー表

※予告なく変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。

講座名	番号(回目)	メニュー
はじめての料理 (略称:料理)	①	野菜炒め・油揚げとわかめの味噌汁・ご飯
	②	筑前煮・青菜のおひたし
	③	とんかつ・マカロニサラダ
	④	魚の西京味噌焼き・かぼちゃのそぼろ煮・いんげんのごま和え
	⑤	八宝菜・棒棒鶏サラダ・コーンスープ
	⑥	マカロニグラタン・にんじんサラダ・ミネストローネ
	⑦	さばの味噌煮・豚しゃぶサラダ・かきたま汁
	⑧	天ぷらの盛り合わせ・れんこんのきんぴら・あさりの味噌汁

はじめてのパン (略称:パン)	①	ピザ・フォカッチャ
	②	リースパン
	③	明太フランスパン
	④	オニオンローフ

★講師オリジナル講座

講座名	メニュー
1.うっちゃんの午後カフェ (略称:午後カフェ) 内山 先生	いちじくのナッツバー・いちじくパフェ・いちじくドリンク
2.美味しく食べて健康Cooking (略称:健康Cooking) 伊藤 先生	≪1食600kcalのヘルシーレシピ≫ 海老チリ・蒸しなすの中華だれ・冬瓜とかにのスープ(デザート付き)
3.1品10分!!最強つまみ飯★ ほろよいClub (略称:おつまみClub) こいけ 先生	★秋の夜長に日本酒で乾杯★ 生ハムのユツケ・アボカドチーズ味噌田楽・スキレットで焼くとろろいものステーキ・焼きおにぎり茶漬け
4.自分でさばくおさかなレッスン (略称:おさかな) こいけ 先生	★初心者向き・大名おろし 旬さんまメニュー★ さんまの和風つまみハンバーグ・焼きキノコと青菜のみぞれ和え・さんまの缶詰で作る秋の炊き込みごはん きのこのすまし汁(試食のみ)
5.お腹も心も満たされるインスタ映え料理!! しあわせご飯 (略称:しあわせご飯) こいけ 先生	★ボリューム肉料理でインスタ映え★ スペアリブのスパイス煮込み〜ハッセルバックポテト添え〜見た目キュートな♡うずまきピーツのサラダ カラフルイタリアンソーダ
6.からだ想いの『元気ごはん』 (略称:元気ごはん) 岩附 先生	乾物をたくさん使ってみよう! ひじき入りプチプチつくね・切り干し大根の野菜たっぷりサラダ・乾物のお漬け物
7.からだ想いの『優しいおやつ』 (略称:優しいおやつ) 岩附 先生	★小麦粉・バター・牛乳は使いません!!★ バナナとくるみのマフィン・ザクザク玄米フレーククッキー
8.わたし食堂 (略称:わたし食堂) 岩附 先生	きのこ豚肉のこんがりソテー・さつま芋のヨーグルトサラダ(スープ付き)
9.カラダの中から元気いっぱい ビタミンごはん (略称:ビタミンごはん) 大塚 先生	魚と野菜の黒酢炒め・豚挽き肉とじゃが芋のキムチ風味・カルピスカン
10.おいしい♪かんたん♪ 30分おうちごはん (略称:30分ごはん) 大塚 先生	オムライス・ニース風サラダ・グレープフルーツゼリー
11.Happiness Hiroのパン工房 (略称:Happinessパン) 大塚 先生	生クリーム食パン・アーモンドクリームのタルトレット
12.精進スタイルごはん (略称:精進スタイル) 居村 先生	【秋のめぐみに感謝して精進の心を大切にしましょう☆】 ・れんこんのすり揚げ・大和いもの海苔巻き・切り干し大根のしょうゆ漬け
13.はじめてから完成まで1人で作ろう! (略称:1人で作ろう) インストラクター	きのこベーコンのマカロニグラタン・アボカドとトマトのマリネ