

東邦ガスクッキングサロン 栄 <10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。

		日程						
		10/1(土)	10/3(月)	10/4(火)	10/5(水)	10/6(木)	10/7(金)	10/8(土)
第1週	朝 10:30～12:30 (★は10:30～13:00)							
	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)							
第2週	朝 10:30～12:30 (★は10:30～13:00)			わたし食堂			料理⑥	料理⑤ パン①★
	昼 14:00～16:00 (★は14:00～16:30)					Happinessパン★		
	夜 19:00～21:00 (★は18:30～21:00)			わたし食堂		料理⑥	料理⑤	
第3週	朝 10:30～12:30 (★は10:30～13:00)		料理②	おいしいかんたん	おさかな		パン④★	料理⑧ おさかな
	昼 14:00～16:00 (★は14:00～16:30)							
	夜 19:00～21:00 (★は18:30～21:00)		料理②			パン②★ 料理①	料理⑧	
第4週	朝 10:30～12:30 (★は10:30～13:00)	料理④				料理⑦	1人で作ろう	幸せごはん おいしいかんたん
	昼 14:00～16:00 (★は14:00～16:30)							Happinessパン
	夜 19:00～21:00 (★は18:30～21:00)	1人で作ろう	料理④ スパイス	幸せごはん スパイス			料理⑦	
第5週	朝 10:30～12:30 (★は10:30～13:00)	優しいおやつ★			料理③			料理① 1人で作ろう
	昼 14:00～16:00 (★は14:00～16:30)	優しいおやつ★						パン③★
	夜 19:00～21:00 (★は18:30～21:00)				料理③			

10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	★初めての方におすすめ！！ 野菜炒め・油揚げとわかめの味噌汁・ご飯
	②	鶏の唐揚げ・大根サラダ
	③	五目炊き込みご飯・ひじきの煮物
	④	魚の煮付け・炒り豆腐
	⑤	オムライス・シーザーサラダ・野菜たっぷりコンソメスープ
	⑥	カルボナーラ・チキンの香草焼き・クレープ
	⑦	中華おこわ・焼売(シューマイ)・青梗菜ときくらげのスープ
	⑧	天ぶらの盛り合わせ・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	あんぱん・クリームパン
	②	メロンパン
	③	バターロール/ハムロール
	④	シナモンロール

★講師オリジナル講座

講座名	メニュー
1.うちの午後カフェ (略称:午後カフェ) 内山 先生	ひとくちアップルパイ・南瓜プリン・パンプキントラテ
2.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	★イワシの手開きに挑戦！秋の味覚たっぷりメニュー★ 旬イワシのフライ 自家製和風タルタルソース・栗ごはん・焼ききのこみぞれ和え さつまいものお味噌汁
3.お腹も心も満たされるインスタ映え料理！！幸せごはん (略称:幸せごはん) こいけ 先生	★秋のカフェメニューで映えまくり♪♪★ イングリッシュマフィンのオープンサンド・秋野菜とチキンの彩りサラダ・ふわふわスフレオムレツ ツートンカラードリンク
4.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・バターは使いません！★ 旬のさつまいもでヘルシーおやつ・お芋のロールケーキ・芋ようかん
5.わたし食堂 (略称:わたし食堂) 岩附 先生	★1人で実習 基本&コツ★ 茄子入り油淋鶏・エビとセロリのスープ・ニラとエリンギのナムル
6.おいしい♪かんたんレシピ (略称:おいしいかんたん) 大塚 先生	秋色オムナポリタン・ココットグラタン・パンプキンプリン
7.Happiness Hiroのパン工房 (略称:Happiness/パン) 大塚 先生	生食パン・モンブランロール
8.スパイスの基本から学ぶ！ 初めてのスパイスカレー講座 (略称:スパイス講座) ニーナ 先生	★みんな大好きチキンカレー！～北インド風定食～ ・基本のチキンカレー・アルゴビ(ジャガイモとカリフラワーの炒め煮)・ジュー・ライス 今回のメインスパイス:クミン
9.はじめから完成まで1人で作ろう！ (略称:1人で作ろう) インストラクター	チキン南蛮・長芋の梅おかかかえ