

東邦ガスッキングサロン栄 <11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)		11月1日(火)	11月2日(水)	11月3日(木)	11月4日(金)	11月5日(土)
	昼 14:00～16:00 (★は14:00～16:30)			料理③		1人で作ろう	料理⑦
	夜 19:00～21:00 (★は18:30～21:00)			料理③		料理⑦	
第2週	朝 10:30～12:30 (★は10:30～13:00)	パン①★ わたし食堂	料理⑤	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)	わたし食堂	料理⑤		料理①		
第3週	朝 10:30～12:30 (★は10:30～13:00)		料理④			料理②	幸せごはん おいしいかんたん
	昼 14:00～16:00 (★は14:00～16:30)						
	夜 19:00～21:00 (★は18:30～21:00)		料理④ スパイス	1人で作ろう スパイス	幸せごはん パン④★	料理②	
第4週	朝 10:30～12:30 (★は10:30～13:00)		パン③★ 優しいおやつ★		料理⑧	おさかな	料理① おさかな
	昼 14:00～16:00 (★は14:00～16:30)		優しいおやつ★				
	夜 19:00～21:00 (★は18:30～21:00)	料理⑥			料理⑧		
第5週	朝 10:30～12:30 (★は10:30～13:00)			料理⑥			
	昼 14:00～16:00 (★は14:00～16:30)						
	夜 19:00～21:00 (★は18:30～21:00)						

11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	ハンバーグ・ポテトサラダ
	②	チャーハン・中華風春雨サラダ
	③	親子丼・ごぼうとにんじんのきんぴら
	④	しょうが焼き・青菜と厚揚げの煮びたし・豆腐とわかめの味噌汁
	⑤	餃子・いかとセロリの和えもの・春雨スープ
	⑥	鶏肉の照り焼き・だし巻き卵・きゅうりの酢の物
	⑦	魚の香草フライ・きのこのマリネ・野菜のポターージュ
	⑧	アジの塩焼き・肉じゃが

はじめてのパン (略称:パン)	①	メロンパン
	②	ノアレザン
	③	山形食パン
	④	クロワッサン

★講師オリジナル講座

講座名	メニュー
1.うっちーの午後カフェ (略称:午後カフェ) 内山 先生	栗羊羹(お抹茶付)・みかん大福
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	★3枚おろしに挑戦！★ 鰹のムニエル バターソース・ミニトマトのハニーマリネ・濃厚！マッシュルームのポターージュ
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	★ひと足早く予習♪ 映えるクリスマスメニュー★ リース型ミートローフ・3色のセルクルサラダ・ピンク色が可愛い★ピーツのポターージュ ウェルカム★クリスマスドリンク
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！★ さくさくチェリーのクランブルケーキ・香ばしいきな粉クッキー
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★ 鯖の照り焼き・蓮根とジャコの塩きんぴら・小松菜のお味噌汁
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	きのこツナの炊き込みごはん・なすと豚バラのおろしポン酢和え・れんこん入り照り焼きつくね
7.Happiness Hiroのパン工房 (略称:Happinessパン) 大塚 先生	もちもち明太チーズ・鬼まんじゅう
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！2種のチキンカレーの食べ比べの回 ヨーグルトチキンカレー・ココナッツミルクチキンカレー・バスマティライス メインのスパイス:カルダモン
9.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	じゃがいも入りチンジャオロース・えび生春巻き