

東邦ガスクッキングサロン 栄 <1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		1月2日(月)	1月3日(火)	1月4日(水)	1月5日(木)	1月6日(金)	1月7日(土)
	朝 10:30～12:30 (★は10:30～13:00)				料理①		料理⑥
	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		1月9日(月)	1月10日(火)	1月11日(水)	1月12日(木)	1月13日(金)	1月14日(土)
	朝 10:30～12:30 (★は10:30～13:00)		料理④	おいしいかんたん	1人で作ろう		料理② 精進スタイル 幸せごはん
	昼 14:00～16:00 (★は14:00～16:30)			パン③★			
	夜 19:00～21:00 (★は18:30～21:00)		料理④	料理① 幸せごはん	料理②		
第3週		1月16日(月)	1月17日(火)	1月18日(水)	1月19日(木)	1月20日(金)	1月21日(土)
	朝 10:30～12:30 (★は10:30～13:00)	パン②★			料理⑧		パン④★
	昼 14:00～16:00 (★は14:00～16:30)						
	夜 19:00～21:00 (★は18:30～21:00)	料理⑥	料理⑤ 1人で作ろう			料理⑧	
第4週		1月23日(月)	1月24日(火)	1月25日(水)	1月26日(木)	1月27日(金)	1月28日(土)
	朝 10:30～12:30 (★は10:30～13:00)	巻いて包んで	料理⑤	巻いて包んで	カジュアル和食		料理③ カジュアル和食 おいしいかんたん
	昼 14:00～16:00 (★は14:00～16:30)			パン①★	Happinessパン★		Happinessパン★
	夜 19:00～21:00 (★は18:30～21:00)						
第5週		1月30日(月)	1月31日(火)				
	朝 10:30～12:30 (★は10:30～13:00)	料理⑦					
	昼 14:00～16:00 (★は14:00～16:30)						
	夜 19:00～21:00 (★は18:30～21:00)	料理③	料理⑦				

1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	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	・金柑ムース ・金柑のパウンドケーキ
2.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	★今年の節分はおしゃれなで簡単巻き寿司で♪♪まずは予習しましょう★ ・カラフル・ロール寿司 ・イワシナゲット ・具たくさん節分汁 ・ミニお汁粉
3.季節を食べるカジュアル和食講座 (略称:カジュアル和食) こいけ 先生	★冬のほっこり定番おかず★ ・鶏肉の治部煮風 ・ぶり照り焼き ・大根とろりあんかけ
4.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	・シーフードドリア ・チョップドサラダ ・チョコレートプリン
5.Happiness Hiroのパン工房 (略称:Happinessパン) 大塚 先生	・フロランタンブレッド ・フィナンシェ
6.精進スタイルごはん (略称:精進スタイル) イムラ 先生	【精進料理といえばコレ♪ごま豆腐♪簡単アレンジで作ろう☆】 ・ごま豆腐・ひりゅうず・ふろふき大根のゆず味噌かけ
7.クルクルキュキュ♪巻いて包んでクッキング (略称:巻いて包んで) 上野 先生	鶏肉巻き巻き♪ ・ロールチキン 大根ソース ・マッシュルームとえびのアヒージョ ・生ハムと里芋、れんこんのサラダ
8.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	・キーマカレー ・コールスローサラダ