

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
Kitchen Sommelier COOKING SCHOOL		お電話で予約受付中 ☎ 06-6538-0880			1	2 ★オーガニック a①
3 ★1dayレッスン b①	4 ★オーガニック a①	5 ★改善ごはん ①③	6 ★1dayレッスン a①	7 ★スタンダードスイーツ ①	8 ■ブレッド ①	9 ★改善ごはん ①
10 ■マスタースイーツ ①②	11 ★スタンダードスイーツ ①	12 ★1dayレッスン b①	13 ■マスタースイーツ ③	14 ★基礎NEXT-f ③	15 ★1dayレッスン a①	16 ■日本料理 高島 稔先生 ①
17 ■ブレッド ①	18 ■フレンチ ①③	19 ★基礎NEXT-f ①	20 ★オーガニック b①	21 ★1dayレッスン b③	22	23 ★お味噌手作り教室 11:00~ ★ワイン②
24 ■日本料理 卜部 吉恵先生 ①	25 ★1dayレッスン③	26	27 ★基礎NEXT-f ①	28 ■中国料理 ①③		

時間帯： ①11:00-13:30 ②15:00-17:30 ③19:00-21:30



中国料理 金城 保夫 先生

- ・鶏と大根の広東煮込み
- ・大海老の揚げ焼き 黒酢風味
- ・蟹の中華風茶碗蒸し



オーガニック b 吉田 より子 先生

- ・菜の花と生ワカメのごま酢和え
- ・蓮根のしょうゆ麴炒め
- ・わたしにご褒美 グリーンカレー
- ・乳製品ゼロスイーツ 柚子レアチーズ



日本料理 卜部 吉恵 先生

- ・白味噌とクリームチーズの和風春ドリア
- ・まこも竹のはさみ揚げ
- ・蟹の卵豆腐焼
- ・かぼちゃプリン



1day特別レッスン a 小林 咲子 先生

- リセット美的ごはん
- ・おからと米粉の豆乳クリスマスケーキ
 - ・かぶらの葉のジェノベーゼソース
 - ・野菜と豚肉のビューティーキヌア丼
 - ・寒温特製ソース
 - ・冬野菜サラダ ジンジャーハニードレッシング
 - ・絶好腸さつまいもスープ
 - ・ココナッツオイルでバレンタイン生チョコ

※ビクター料金：6,000円(体験レッスン対象外)
※会員様が現金でご受講の場合：5,000円



日本料理 高島 稔 先生

- ・湯葉まんじゅう
- ・若ゴボウ旨煮
- ・筍ご飯



1day特別レッスン b 弘瀬 真弓 先生

- お酒に合う料理 5品 日本酒一杯ついてます
- ・和風シチュー
 - ・焼き雑炊
 - ・手作りがんもどき
 - ・春キャベツの柚子胡椒和え
 - ・酒粕ヨーグルトケーキ

※レッスン料金：フリーセレクトチケット+1,000円
※ビクター料金：7,000円(体験レッスン対象外)
※会員様が現金でご受講の場合：6,000円



フレンチ 田畑 昇 先生

- ・牛肉とトマトのサラダ バルサミコ風味
- ・カリフラワーのポターージュ
- ・鱈のピカタ 冬野菜の煮込み添え アサリ風味



基礎NEXT-f

- 点心をお家で。
- ・包子4種(豚・鶏・海老・あんこ)
 - ・卵とトマトのスープ
 - ・簡単ドレッシングの豆腐サラダ

※体験レッスン対象外



ブレッド Kiyomi 先生

- ・ひえ入り白パン
- ※お持ち帰り 試食込み6コ分
- ・ひえのチョコレートブラウニー
- ※お持ち帰り 試食込み7コ分



スタンダードスイーツ 淋 亜紀 先生

- バレンタイン チョコレート
- ・ボンボンショコラ 5種
 - カルパドス/カフェオレ/
アールグレイ/ブラリネ/キャラメル

※レッスン料金：フリーセレクトチケット+1,000円
※ビクター料金：7,000円(体験レッスン対象外)
※会員様が現金でご受講の場合：6,000円



マスタースイーツ 水越 潤太郎 先生

- ・フランポワーズ風味の生チョコタルト
- ※お持ち帰り 直径約12cm1台分

※ビクター料金：6,000円
※会員様が現金でご受講の場合：5,000円



お悩み解決! 改善ごはん 森田 栄理 先生

- 寒さに立ち向かうからだ作り 温め力ある韓業膳
- ・スンドゥブチゲ
 - ・ヘルムバジョン(海鮮チヂミ)
 - ・春菊のナムル
 - ・ホドバイ(韓国の胡桃パイ)

※ビクター料金：6,000円(体験レッスン対象外)
※会員様が現金でご受講の場合：5,000円



オーガニック a 吉田 より子 先生

- ・きんと豆と鯖の甘酢煮
- ・高野おこげご飯と鴨の治部煮
- ・人参肉まんとフルーツあんまん
- ・もちもちジーマミー豆腐
- ・ニラ豆腐



お味噌手作り教室 森田 栄理 先生

- 試食：お味噌汁・肉味噌(野菜など)
- お持ち帰り：お味噌約2.4kg
- ※容器はご用意致します。
- ※食べ頃は6~7ヶ月後です。

※ビクター料金：6,000円(体験レッスン対象外)
※会員様が現金でご受講の場合：5,000円