

「菌活」いつものごはんに発酵食品を取り入れる



9/6(金)①・9(月)③・22(日)①

1dayレッスン-a



いつものメニューにキノコや発酵食品をプラスして手軽に腸内環境を改善! 免疫力向上・美肌・ダイエットなどの効果が期待できる献立です!

楠 夕紀 先生
(キッチンソムリエ講師)

- ・キノコたっぷり煮込みハンバーグ
- ・フライドエッグのマリネサラダ
- ・キャロットライス
- ・小かぶらの丸ごとスープ
- ・りんごとさつまいものコンポート
- ・バニラアイス添え

会 ⑦ or 6,000円 ② 7,000円

クッキーをのせたサクサクのシュー生地にな厚なダブルクリームをたっぷり詰めました。



9/7(土)13:00~・19(木)①・20(金)①

スタンダードスイーツ



失敗しない基本的なシュー生地と滑らかで美味しいカスタードクリームの作り方をレクチャーします!

淋 亜紀 先生
(キッチンソムリエ講師)

- ・クッキーシュークリーム
- ※お持ち帰り6コ分 ※ご試食あり
- ・シューケット ※お持ち帰り約6コ分

サクサクのシュー生地にパールシュガーをのせたひとくち焼き菓子「シューケット」



会 ⑦ or 6,000円 ② 7,000円

旬を感じる



9/8(日)①

日本料理

ト部 吉恵 先生 (和旬 撫子)

- ・茸ご飯
- ・秋茄子の素麺仕立て
- ・秋刀魚のくわ焼き
- ・無花果のコンポート ジュレ添え

会 ⑦ or 6,000円 ② 7,000円

管理栄養士に学ぶ!食事術セミナー



9/10(火)①・21(土)①

1dayレッスン-b



「どのように吸収されるか」を基準に考えると栄養素を味方にする食べ方ができますよ!

服部 文香 先生
(キッチンソムリエ講師)

- ・栄養素を効率よく吸収できる食べ方

「私たちの身体は、食べたもので作られる」その考えは、もう古い! 食べたものは同じでも、組合せ次第で栄養の吸収率が変わる!

会 ⑦ or 3,000円 ② 3,500円

海老パラダイス



9/12(木)①

オーガニックb



えびは足腰を強化! クーラーで冷えた体を温め、循環アップ。「意識高い系 食習慣女子」にオススメです!

吉田 より子 先生(料理研究家)

- ・海老グラタン
- ・海老と蟹のビスク
- ・ペペロンシュリンプ
- ・レアヨーグルトケーキ

会 ⑦ or 6,000円 ② 7,000円

ワイン3種をテイスティングしながら知識を学ぶ



※写真はイメージです

ワイン講座 中島 亨 先生

9/13(金)18:30~20:30

(エノテカ株式会社)
(社)日本ソムリエ協会認定 ソムリエ
チーズプロフェッショナル協会認定 チーズプロフェッショナル

レッスン内容

ニューワールドワインの魅力 会 ⑦ or 5,500円 ② 6,000円

美味しいサンドイッチの黄金比



基礎NEXT-a

9/14(土)①・24(火)①・26(木)③

キッチンソムリエ講師

- ・サンドイッチ 4種
- ふわふわ卵サンド / BLTサンド / サーモンサンド / ゴボウサラダサンド
- ・スコッチブロス押し麦と野菜のスープ
- ・紅茶のパバロア

会 ⑦ or 6,000円 ② 7,000円

簡単に食べられる秋の味覚



9/17(火)①③

イタリアン



お家で使えるワンランク上の「プロのおもてなし技」を教えちゃいます!

福田 庸平 先生 (bucheide)

- ・レモン風味のハーブチキンサラダ
- ・サンマと大葉と白菜のトマトキノコパスタ
- ・かんたんココアケーキのモンブラン仕立て

会 ⑦ or 6,000円 ② 7,000円

2019年9月 Free Select Lesson Calendar

①②③の記号は開講時間です。①11:00~ ②15:00~ ③19:00~

日	1	8	15	22	29
月	2	9	16	23	30
火	3	10	17	24	
水	4	11	18	25	
木	5	12	19	26	
金	6	13	20	27	
土	7	14	21	28	

■価格表記部分の記号は以下を表しています。

- 会 会員様
- ⑦ チケット ←フリーセレクトチケット・プレゼントチケット・トライアルチェンジが使えます。
- ② ビジター様

※価格はすべて税込みです。 ※日程・メニューは変更になる場合がございます。 ※アルコールが飲めない方がアルコールつきのお酒をご受講される場合は、ソフトドリンクをお選びいただいております。

■ご予約・お問合せ

TEL 06-6538-0880 受付/11:00~19:00

WEB <http://www.kitchen-sommelier.jp/calendar/>

受付/24時間 ※メンテナンス時を除く

