



基礎 NEXT-a

美味しいサンドイッチの黄金比

3回①・8回①・24回③

講師

キッチンソムリエ講師

- ・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 5,600円(税込6,160円)
ビ 6,500円(税込7,150円)



ブレッド

粉から学べる 定番パンとアレンジパン

7回①

- ・全粒粉パン ※お持ち帰り大2コ分
- ・ブルアパートブレッド ※ご試食のみ
- ・全粒粉パンアレンジ

講師

Kiyomi先生
(froh工房・雑穀アドバイザー)

会 ⑦ or 5,600円(税込6,160円)
ビ 6,500円(税込7,150円)



オーガニック b 腸内クレンジング☆ 花粉なんてこわくない!

10回①・15回①

- ・ごぼスコーン
- ・サーモンとホタテのふんわりコロッケ アボカドタルタルのせ
- ・ファルファツレと彩り野菜のマリネ
- ・あさりのパステルスープ
- ・ヨーグルトのレモネード レアチーズケーキ



講師

吉田 より子 先生
(料理研究家)

会 ⑦ or 5,600円(税込6,160円)
ビ 6,500円(税込7,150円)



スタンダードスイーツ

1から学ぶ 憧れのふわふわショートケーキ

12回③・17回④・28回⑤ 10:30~

- ・いちごのショートケーキ ※お持ち帰り 直径12cm 1台分
- ※ご試食あり



講師

淋 亜紀先生
(キッチンソムリエ講師)

会 ⑦ or 5,600円(税込6,160円)
ビ 6,500円(税込7,150円)



1Day レッスン a

管理栄養士に学ぶ からだとココロの疲れを癒す食事術

14回①・19回③

- ・豚肉の梅じそフライ
- ・ねぎとじゃこのはちみつ卵焼き
- ・ブロッコリーとしめじの煮びたし
- ・里芋のみそ汁



講師

服部 文香先生
(キッチンソムリエ講師)

会 ⑦ or 5,600円(税込6,160円)
ビ 6,500円(税込7,150円)



お味噌手作り教室

日本の伝統ある万能調味料を手作りしませんか?

20回③・④ 10:30~

- ご試食: 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。



講師

森田 栄理先生
(国際中医薬膳管理師)

会 ⑦ or 5,100円(税込5,610円) ※会員様のご紹介: 5,600円(税込6,160円)
ビ 6,000円(税込6,600円)



日本料理

春のあたたかメニュー

22回①

- 『春のあたたかメニュー』
- ・鶏ハム〜参鶏湯風〜
- ・アスパラロールカツ
- ・ふんわりあんかけうどん
- ・変わり桜餅



講師

卜部 吉恵 先生
(和旬 撫子)

会 ⑦ or 5,600円(税込6,160円)
ビ 6,500円(税込7,150円)



ワインのプロに習うワイン講座

ロゼの魅力

27回③

- ワイン3種類をテイスティングしながら、ワインについての知識を学びます。

講師

中島 亨先生
(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

会 ⑦ or 5,100円(税込5,610円)
ビ 5,600円(税込6,160円)

