

| SUN  | MON                     | TUE                      | WED                     | THU                      | FRI                                | SAT                      |
|--|-------------------------|--------------------------|-------------------------|--------------------------|------------------------------------|--------------------------|
| <b>Kitchen Sommelier</b><br>COOKING SCHOOL |                         |                          |                         |                          | 1<br><b>K L</b><br>①②⑤             | 2<br><b>K L</b><br>①②③④  |
| 3<br><b>M N</b><br>①②③④                    | 4<br><b>M N</b><br>①②⑤  | 5<br><b>M N</b><br>①②③⑤  | 6<br><b>M N</b><br>①②⑤  | 7<br><b>M N</b><br>①③⑤   | 8<br>スクール休講日                       | 9<br><b>M N</b><br>①②③④  |
| 10<br><b>O P</b><br>①②③④                   | 11<br><b>O P</b><br>①②⑤ | 12<br><b>O P</b><br>①③⑤  | 13<br><b>O P</b><br>①②③ | 14<br><b>O P</b><br>①②③  | 15<br><b>O P</b><br>①②③            | 16<br><b>O P</b><br>①②③④ |
| 17<br><b>Q R</b><br>①②③④                   | 18<br><b>Q R</b><br>①②⑤ | 19<br><b>Q R</b><br>①②③⑤ | 20<br><b>Q R</b><br>①②⑤ | 21<br><b>Q R</b><br>①③⑤  | 22<br><b>Q R</b><br>①②⑤            | 23<br><b>Q R</b><br>①②③④ |
| 24<br><b>S T</b><br>①②③④                   | 25<br><b>S T</b><br>①⑤  | 26<br>スクール休講日            | 27<br><b>S T</b><br>①②⑤ | 28<br><b>S T</b><br>①②③⑤ | 29<br><b>S T</b><br>①②⑤            | 30<br><b>S T</b><br>①②③④ |
| 31<br><b>U V</b><br>①②③④                   |                         |                          |                         |                          | お電話で予約受付中<br><b>☎ 06-6538-0880</b> |                          |

都合により開催していない場合がございます。ご了承くださいませ。 時間帯：①11：00～②13：00～③15：00～④17：00～⑤19：00～



**K** 肉の下ごしらえ

- ・青椒肉絲 (チンジャオオロス)
- ・酸辣湯 (サンラータン)



**L** パン粉を使った揚げ物

- ・コロケ
- ・ポーチドエッグのシーザーサラダ



**M** 調味料の「さしすせそ」

- ・肉じゃが
- ・きんぴらごぼう
- ・お味噌汁



**N** ひき肉料理のコツ

- ・ハンバーグ
- ・オニオングラタンスープ



**O** トマトの湯むき

- ・バルマ風リゾット
- ・カポナータ



**P** 失敗しない蒸し方

- ・茶碗蒸し
- ・カレーの煮付け



**Q** ホワイトソース作りのコツ

- ・クリームシチュー
- ・野菜の香草パン粉焼き



**R** 基本のトマトソース

- ・ポークソテー トマトソース掛け
- ・ほうれん草ときのこのキッシュ



**S** 餃子の包み方

- ・麻婆茄子 (マーボーナス)
- ・焼き餃子
- ・スープ餃子



**T** ふわふわオムレツの作り方

- ・オムライス
- ・カニときゅうりのサラダ



**U** いろいろな合わせ酢

- ・含め煮
- ・きゅうりとタコの酢の物



**V** 魚の三枚おろし

- ・アジのオープン焼き
- ・トマトとパセリのブルスケッタ