

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					1 K L ①②⑤	2 K L ①②③④⑤
3 M N ①②③④⑤	4 M N ①②③⑤	5 M N ①②⑤	6 M N ①②③⑤	7 M N ①②③⑤	8 M N ①②⑤	9 M N ①②③④⑤
10 O P ①②③④⑤	11 O P ①②③⑤	12 O P ①②⑤	13 O P ①②③⑤	14 O P ①②③⑤	15 O P ①②⑤	16 O P ①②③④⑤
17 Q R ①②③④⑤	18 Q R ①②③④⑤	19 Q R ①②⑤	20 Q R ①②③⑤	21 Q R ①②③⑤	22 Q R ①②⑤	23 Q R ①②③④⑤
24 S T ①②③④⑤	25 S T ①②③⑤	26 S T ①②⑤	27 S T ①②③⑤	28 S T ①②③⑤	29 S T ⑤	30 S T ①②③④⑤
31 U V ①②③④⑤				Kitchen Sommelier COOKING SCHOOL	お電話で予約受付中 06-6538-0880	

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