

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1 A B ①②⑤	2 A B ①②③⑤	3 A B ①②③⑤	4 A B ①②⑤	5 A B ①②③④⑤
6 C D ①②③④⑤	7 C D ①②③⑤	8 C D ①②⑤	9 C D ①②③⑤	10 C D ①②③⑤	11 C D ①②③④⑤	12 C D ①②③
13 F ①②③	14 F ①②③	15 F ①②③④⑤	16 F ①②③⑤	17 F ①②③⑤	18 F ①②⑤	19 F ①②③④⑤
20 G H ①②③④⑤	21 G H ①②③⑤	22 G H ①②⑤	23 G H ①②③⑤	24 G H ①②③⑤	25 G H ⑤	26 G H ①②③④⑤
27 I ①②③④⑤	28 I ①②③⑤	29 I ①②⑤	30 I ①②③⑤	31 I ①②③⑤	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～

※【包丁】【焼き物】【炒め物】【煮物】の4つの理論レッスンは毎週随時開催しております。

詳しい日程はウェブ上のレッスンカレンダーもしくは受付でご確認くださいませ。



A 味付けの黄金比

- ・ぶりの照り焼き
- ・筑前煮



B 旨味を引き出す火加減・炒め方

- ・エビのチリソース煮
- ・レタス炒飯



C 包丁トレーニング

- ・スパゲティミートソース
- ・コンソメスープ



D 正しいだしのとり方

- ・あじの塩焼き
- ・炊き込みご飯
- ・お吸い物



F 手作りソース・ドレッシング

- ・サーモンムニエル タルタルソース
- ・手作りドレッシングのサラダ
- ・ミネストローネ



G 素材の下ごしらえ

- ・さばの味噌煮
- ・かぼちゃのそぼろあんかけ



H 色々な切り方

- ・八宝菜
- ・粟米湯 (スーミータン)



I 無添加 手作りマヨネーズ

- ・ロールキャベツ
- ・手作りマヨネーズの角切りサラダ