

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1 S T ①②③④⑤	2 S T ①②③⑤	3 S T ①②⑤	4 S T ①②③⑤	5 S T ①②③⑤	6 S T ①②⑤	7 S T ①②③④⑤
8 U V ①②③④⑤	9 U V ①②③④⑤	10 U V ①②⑤	11 U V ①②③⑤	12 U V ①②③⑤	13 U V ①②⑤	14 U V ①②③④⑤
15 W X ①②③④⑤	16 W X ①②③⑤	17 W X ①②⑤	18 W X ①②③⑤	19 W X ①②③⑤	20 W X ①②⑤	21 W X ①②③④⑤
22 A B ①②③④⑤	23 A B ①②③⑤	24 A B ①②⑤	25 A B ①②③⑤	26 A B ①②③⑤	27 A B ⑤	28 A B ①②③④⑤
29 C D ①②③④⑤	30 C D ①②③⑤	31 C D ①②⑤				
						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。



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



W ピザ生地の作り方

- ・ミックスピザ
- ・クラムチャウダー



X 天ぷら衣の扱い方

- ・豪華天ぷら
- ・ふるふき大根



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 正しいだしのととり方

- ・あじの塩焼き
- ・炊き込みご飯
- ・お吸い物