

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

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。



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



K 肉の下ごしらえ

- ・青椒肉絲（チンジャオロース）
- ・酸辣湯（サンラータン）



L パン粉を使った揚げ物

- ・コロッケ
- ・ポーチドエッグのシーザーサラダ