

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					1 スクール休講日	2 スクール休講日
3 スクール休講日	4 スクール休講日	5 ★オーガニックa①	6 ★オーガニックb①	7	8	9 ★オーガニックa①②
10	11 ■スイーツc①②	12 ■シェフズe①③	13	14 ■シェフズu①③	15	16 ■シェフズr①②
17 ■シェフズf①②	18 ■シェフズi①③	19	20 ■家庭料理①	21 ■プロフェッショナルd 11:00~	22	23 ■シェフズb①②
24	25 ■シェフズo①③	26	27 ■シェフズv①	28 ★薬膳レッスン①③	29	30 ★お味噌手作り教室 11:00~ ★ブルゴーニュ①②
31				Kitchen Sommelier COOKING SCHOOL	お電話で予約受付中 ☎ 06-6538-0880	

★印はフリーセレクト対象外です。

時間帯： ①11:00-13:30 ②15:00-17:30 ③19:00-21:30



シェフズb 金城 保夫 先生

- ・彩り焼きビーフン
- ・葉ニンニク入り 本場四川の激辛麻婆豆腐
- ・エスニック風焼き鳥



シェフズv 横山 淳 先生

- ・バッパアル ポモドーロ
- ・トルテローニ ハムとクリームソース
- ・鱈とクスクスのチーズ焼き



シェフズe 福田 庸平 先生

- ・お野菜たっぷりのアヒージョとシンプルパスタ
(若鶏と砂肝のアヒージョ/ベーコンとルッコラのオイルパスタ)
- ・ライスペーパーで包んだ真鯛のヴァポーレ
玉ねぎソース添え



家庭料理 百寿 先生

- ・ゴロゴロ根菜の黒酢酢豚
- ・鶏つくねのかぶら蒸し
- ・鶏もも肉のハニーマスタード焼き
- ・かぶと昆布の柚子香和え



シェフズf ト部 吉恵 先生

- ・和風ミートローフ
- ・いなり寿司
- ・蓮根饅頭の白味噌焼



スイーツc 山本 裕 先生

- ・アールグレイ風味のフォンダンショコラ
アングレーズソース
- ※お持ち帰り 120ccのアルミカップ 5コ分



シェフズi 田畑 昇 先生

- ・なすのマリネ
- ・サバのマリネ サラダ仕立て
- ・仔羊と鶏もも肉のクスクス



オーガニックa 吉田 より子 先生

- ・グルテンフリー エビとホタテとタコの米粉ピザ
- ・鯛の米粉ソテー 干しあんずメープルソース
- ・濃い野菜のクラムチャウダー
- ・まったり里芋のくるみしるこ



シェフズo 南 保次 先生

- ・ブリとカブ・柿のサラダ
- ・魚介のリゾット
- ・豚バラ肉と白ねぎのインヴォルティーニ



オーガニックb 吉田 より子 先生

- ・血液サラサラ 鯖チリもずくソース
- ・根菜活カススープ トランタン
- ・温生姜ごはん
- ・食物繊維たっぷり ヘルシーごまこまサブレ



シェフズr 高島 稔 先生

- ・鰯 南蛮漬け
- ・蕪 風呂吹き
- ・蟹 すり流し
- ・大根飯



薬膳ごはん 森田 栄理 先生

- テーマ「さびないからだ作り アンチエイジング」
- ・海老ときのこのちまき
- ・クラゲの中華風和え物
- ・レンコンのポターージュ
- ・かぼちゃのシナモン茶巾
- ※レッスン料：会員様 5,000円、ビジター 6,000円



シェフズu 中川 豊樹 先生

- ・海の幸のフリカッセ パイ包み焼き
- ・スズキのハーブ蒸し焼き ライブオリーブソース
- ・豚バラ肉のグリエ ブルー岩塩添え
パインナッブルソースと共に



プロフェッショナルd 良本 忠烈 先生

- ・2種の豆を使って自分で抽出&テイスティング。
うれしい軽食つき。

※レッスン料：会員様 フリーセレクトチケット1枚、
ビジター 7,000円。(体験レッスン料金では受講不可)
※会員様が現金で受講される場合は6,000円です。
※プレゼントチケット・トライアルチェンジも可能です。