

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
Kitchen Sommelier COOKING SCHOOL		1	2 ★オーガニック a①	3	4 ■シェフズ b①③	5 ■シェフズ r①②
6 ★食生活改善セミナー 第1回 10:30~	7 ★オーガニック b①	8	9 ■シェフズ u①③	10 ★1day特別レッスン a①	11	12 ★オーガニック a①②
13 ■シェフズ f①②	14 ■シェフズ i①③	15 ★薬膳レッスン①③	16	17 ■シェフズ w①③	18	19
20	21 ■スイーツ c①②	22 ■シェフズ e①③	23 ★1day特別レッスン a③	24 ■家庭料理①	25	26 ★お味噌手作り教室 11:00~ ★ワインと科学 栽培編 ②
27 ★1day特別レッスン a①	28 ■シェフズ o①③	29 ■プロフェッショナル d 11:00~	30 ■シェフズ v①	31	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**  
 ・鶏肉とカシューナッツの四川風ピリ辛炒め  
 ・ふっくらもち米肉焼売  
 ・あさりと菜の花の葱・生姜風味炒め



**シェフズw 佐々木 亮二 先生**  
 ・海老と卵のふわふわ炒め  
 ・牛肉のクミン炒め  
 ・プーアル茶のゼリー



**シェフズe 福田 庸平 先生**  
 ・鶏ムネ肉のソテー カルボソース  
 ・鯛と菜の花のオイルパスタ  
 ・ポネ



**家庭料理 百寿 先生**  
 ・春のシーフードピラフ  
 ・豆腐の肉巻き揚げ  
 ・ゆで鶏のごまダレかけ  
 ・ブロッコリーのアンチョビソテー



**シェフズf 多部 吉恵 先生**  
 ・豆ごはん  
 ・白魚と筍のかき揚げ  
 ・鯖の二色焼(西京味噌と梅肉)



**スイーツc 山本 裕 先生**  
 ・イチゴとバナナのオムレット  
 ※お持ち帰り 直径約12cm 4コ分



**シェフズi 田畑 昇 先生**  
 ・イサキのポワレ あさりの白ワインソース  
 アスパラガス添え  
 ・ホタルイカと菜の花のオムレット  
 ・新じゃがとブロッコリーのポテトサラダ



**オーガニックa 吉田 より子 先生**  
 ・牛肉とごぼうのピリ辛しぐれ煮 香りキンパ  
 ・鯛と揚げ出し高野豆腐の春浸し  
 ・イカとセロリのナムル  
 ・黒糖シロップ漬け マCHEDニア



**シェフズo 南 保次 先生**  
 ・あさりと春野菜のミネストラ  
 ・甲イカと菜の花のサルサ リングイーネ  
 ・牛もも肉のタリアータ 紫玉ねぎの  
 アグロドルチェ



**オーガニックb 吉田 より子 先生**  
 ・ひじきたっぷり ガバオライス  
 ・鯛の照り焼き アポカドタルタル  
 ・春人参の春人参ハチミツドレッシング  
 ・長芋豆腐のふわふわ汁  
 ・甘酒練乳いちご寒天



**シェフズr 高島 稔 先生**  
 ・稚鮎 木の芽煮  
 ・うすいえんどう 旨出汁  
 ・桜エビ かき揚げ  
 ・鯛飯



**1day特別レッスン a 井手 美加 先生**  
 テーマ「ご家庭フレンチなお惣菜で作るお弁当」  
 ・モモとカブのマリネ  
 ・オレンジとクルミのキャロットラペ  
 ・鶏肉のパロチーヌ  
 ・サーモンのリエット  
 ・あさりのカレーソース (ムクラード)  
 ・洋酒のブランマンジェ  
 ※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**  
 ・ホタテのベーコン巻きポワレ  
 粒マスタードソース  
 ・若鶏のもも肉 オリエンタル風  
 ・チョコレートのプティ・ポー イチゴ添え



**プロフェッショナルd 良本 忠烈 先生**  
 ジャパンバリスタチャンピオンシップ認定審査員でもある  
 プロの先生から、コーヒーの基礎知識と淹れ方を学び、  
 実際に2種のコーヒーを入れて、テイastingしていただきます。  
 ※軽食付き  
 ※フリーセレクト対象。現金でご受講される場合は3,500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。  
 ※ビジター料金 4,500円。(体験レッスン料金では受講不可)



**シェフズv 横山 淳 先生**  
 ・グリーンアスパラのザパイオーネ  
 ・本当に美味しい あさりのスパゲティ  
 ・海の幸のカネロニ



**薬膳ごはん 森田 栄理 先生**  
 テーマ「溜まった老廃物をデトックス！」  
 ・うす揚げのキレート包み  
 ・菜の花とセロリの和え物  
 ・筍と椎茸の炊き込みご飯  
 ・グレープフルーツゼリー  
 ※レッスン料：会員様 5,000円、ビジター 6,000円