

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	お電話で予約受付中 ☎ 06-6538-0880				1	2 ■スイーツb①②
3	4 ★オーガニックa①	5	6 ★オーガニックb①	7	8	9 ★オーガニックa①②
10 ★開業セミナー7・8 14:00~17:00	11 ■シェフズv③	12 ★薬膳レッスン①③	13	14 ★1day特別レッスンa①	15 ■シェフズb①③	16
17 ■シェフズf①②	18 ■シェフズi①③	19	20 ★1day特別レッスンa③	21 ■家庭料理①	22	23 ■シェフズr①②
24	25 ■シェフズo①③	26 ★開業セミナー9・10 14:00~17:00	27	28	29 ★1day特別レッスンa①	30 ★ワインと科学 醸造編②

★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

- ・豚肉とニンニクの芽のあんかけ焼きそば
- ・ハムスイコー もっちり五目揚げ餅
- ・フルーツとタピオカたっぷり ココナッツミルク



家庭料理 百寿 先生

- ・豚バラ肉と筍・菜の花の彩り炒め
- ・海老と椎茸の揚げしんじょう
- ・タコとアボカドのマリネ
- ・三色そぼろご飯



シェフズf ト部 吉恵 先生

- ・鯛の桜蒸し
- ・筍餃子
- ・あさりと独活の木の芽和え



スイーツb 水越 潤太郎 先生

- ・タルト・プランタン 春のイチゴタルト
- ※お持ち帰り 直径約12cm 1台分



シェフズi 田畑 昇 先生

- ・ホワイトアスパラガスのエストラゴン風味
- ・鱈のピカタ ブロッコリーのソース
- ・カブと蛤のスープ



オーガニックa 吉田 より子 先生

- ・30分で作れる 本格カニクリームコロッケ
- ・春苺の米粉ケーキ・サレ
- ・春キャベツと葛きりのごまサラダ
- ・タコのミネストローネ
- ・発酵マッシュマロの苺サンド



シェフズo 南 保次 先生

- ・ホタルイカとえんどう豆のズッパ
- ・釜揚げシラスとあさり・筍のソース
- スバゲッティーニ
- ・黒メバルと新じゃがのオープン焼き



オーガニックb 吉田 より子 先生

- ・高野そぼろ丼
- ・タコのはんぺんボール
- ・鶏肉とこんにやくの唐揚げ スイートチリマヨソース
- ・さつまいもとゴボウの黒糖バルサミコ和え
- ・ズッキーニとベーコンの塩炒め
- ・チアシードの飲む美容液



シェフズr 高島 稔 先生

- ・筍 木の芽田楽
- ・わらび 白和え
- ・油女 吸い物
- ・鯉 漬け丼



1day特別レッスンa 小林 咲子 先生

- テーマ「春はおうちで和カフェ気分♪」
- ・照り焼きつくね串
 - ・筍ご飯
 - ・小松菜と厚揚げの煮浸し
 - ・わらびもち
 - ・お抹茶

※レッスン料：会員様 4,500円、ビジター 5,500円



シェフズv 横山 淳 先生

- ・ニース風サラダ
- ・鯛とワカメのアロマティザート
- ・海の幸のカレー風味ピラフ



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！2」
- ・春色デトックスチャウダー
 - ・デトックス黒カレー 緑豆ごはんを添えて
 - ・林檎のコンポート 赤ワイン煮

※レッスン料：会員様 5,000円、ビジター 6,000円