

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
Kitchen Sommelier COOKING SCHOOL ☎ 06-6538-0880 お電話で予約受付中			1	2	3	4 ★オーガニック a ①②
5 ★1day特別レッスンb①	6 ■シェフズ x ①③	7 ★改善ごはん①③	8 ★1day特別レッスンb①	9 ★オーガニック a ①	10	11 ■スイーツ b ①②
12 ■シェフズ f ①②	13 ■シェフズ v ③	14	15 ★1day特別レッスンb③	16 ★オーガニック b ①	17	18 ■シェフズ r ①②
19	20 ■シェフズ o ①③	21 ★1day特別レッスンa①	22 ★1day特別レッスンa③	23 ■家庭料理①	24 ★梅干しイベント 11:00~	25 ★梅干しイベント 11:00~ ★ブルゴーニュ ②
26 ★1day特別レッスンa①	27 ■シェフズ i ①③	28	29	30 ■シェフズ b ①③		

★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
 ・痺れるよだれ鶏
 ・海老と押し豆腐の扇味醤油風味炒め
 ・フカヒレ鮓かけご飯



スイーツb 水越 潤太郎 先生
 ・オレンジのショートケーキ
 ※お持ち帰り 直径約12cm 1台分



シェフズf 卜部 吉恵 先生
 ・和風ロールレタス
 ・丸ごと豆腐キッシュ
 ・鱈の天ぷら



オーガニック a 吉田 より子 先生
 ・SUMMERシンガポールチキンライス
 ・ホタテとスモークサーモンの
 コブサラダ 大根タルタルソース
 ・フライドアボカドボール
 ・発酵6時間の手作り甘酒



シェフズi 田畑 昇 先生
 ・リンゴとアンディーヴのサラダ
 ゴルゴンゾーラ風味
 ・ガスパッチョ
 ・スズキのグルノーブル風



オーガニック b 吉田 より子 先生
 ・タイ風焼きそば パックイ
 ・たっぷりの薬味で食べる
 カロリー1/3の豆腐ハンバーグ
 ・春雨とあさりのサンラータン
 ・米粉とおからのバナナケーキ



シェフズo 南 保次 先生
 ・カツオのタタキと夏野菜のサルサ
 ・タコとしし唐・セミドライトマトの
 ソース スパゲッティーニ
 ・豚フィレ肉のアッロースト 焼きナスのサルサ



1day特別レッスン a 弘瀬 真弓 先生
 テーマ：夏を食べよう！ 野菜で元気レシピ
 ・とうもろこしのカルボナーラ
 ・蒸し野菜の蟹味噌バーニャカウダ
 ・卵白使いきりデザート2種
 (甘夏のさっぱりアイス・さくさくラングドシャ)
 ※レッスン料：会員様 5,000円、ビジター 6,000円



シェフズr 高島 稔 先生
 ・めいた鰯 唐揚げ
 ・まびき菜 お浸し
 ・海そうめん
 ・タコ飯



1day特別レッスンb 小林 咲子 先生
 テーマ：お父さんに食べてほしい♪ 思いやりごはん
 ・ごぼうハンバーグのごま甘辛ソース
 ・雑穀ごはんのおにぎり
 ・焼きかぼちゃ・れんこん・水菜サラダ 人参ドレッシング
 ・ひじきの和風ポテサラ
 ・お抹茶とミルクのゼリー
 ※レッスン料：会員様 5,000円、ビジター 6,000円



シェフズv 横山 淳 先生
 ・ブロッケッタ・コン・ケッカ
 ・ゴルゴンゾーラチーズとくるみのリゾット
 ・若鶏のローマ風煮込み



お悩み解決! 改善ごはん 森田 栄理 先生
 テーマ：めぐりをよくするごはん
 ・カツオとアボカドの生春巻き
 ・ズッキーニと茄子のみそ炒め
 ・山手の揚げ出し
 ・メロンマリネのプーアル茶寒天添え
 ※レッスン料：会員様 5,000円、ビジター 6,000円



シェフズx 野上 博文 先生
 ・海老のマンゴーチリソース
 ・アスパラと大葉の炒飯
 ・フレッシュマンゴープリン



白干梅ぼし手作り教室 森田 栄理 先生
 お持ち帰り：
 梅ぼし(南高梅約1kg分)・完熟黄梅ジャム 1瓶
 ※レッスン料：会員様 5,000円、ビジター 5,500円



家庭料理 百寿 先生
 ・バーベキュースペアリブ
 ・ホタテとブロッコリーのバターソテー
 ・スモークサーモンのポテトカップ
 ・あさりとトマトのおかずスープ

