

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					1	2 ★オーガニックa①②
3 ★1day特別レッスンa①	4	5 ■シェフズw①③	6 ★1day特別レッスンa①	7 ■家庭料理①	8	9 ■シェフズr①②
10	11 ■シェフズo③	12	13 ★オーガニックb①	14	15 ★1day特別レッスンa③	16 ★改善ごはん①②
17	18	19 ■シェフズe①③	20	21 ★1day特別レッスンb①	22 ■シェフズv①	23 ★1day特別レッスンb① ★ブルゴーニュ②
24 ■シェフズf①②	25 ■シェフズi①③	26 ★1day特別レッスンb③	27	28 ★オーガニックa①	29	30 ■シェフズb①②
31 ★食生活改善セミナー 第5回 10:30~				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
 ・夏野菜入りピリ辛つけ素麺
 ・海老と春雨のXO醤煮込み
 ・鱧と豆腐の蒸しもの 香味ソースかけ



シェフズw 佐々木 亮二 先生
 ・烏賊の湯引き 広東式香味ソース
 ・エビとアボカドのフリット
 杏露酒のマヨネーズソース
 ・黒酢の酢豚



シェフズe 福田 庸平 先生
 ・イワシのベッカフィーコ
 ・ベーコンとアボカドのランチパンケーキ
 ・夏野菜の冷たいパスタ トマトシャーベット



家庭料理 百寿 先生
 ・鰯と夏野菜のカレー炒め
 ・鶏胸肉の甘辛酢炒め
 ・エビとスモークサーモンの生春巻き
 ・冬瓜とカニ身のスープ



シェフズf 卜部 吉恵 先生
 ・冬瓜のそぼろ餡かけ
 ・鱧の梅照り焼き
 ・ぶっかけ海鮮素麺



オーガニックa 吉田 より子 先生
 ・とっておきダレ 5色野菜のラーメンサラダ
 ・スピード餃子
 ・戻さず 切り干し大根甘酢サラダ
 ・長芋の白みそポターージュ
 ・マンゴー&マカデミア&ジンジャー 奇跡のコラボ



シェフズi 田畑 昇 先生
 ・鰯のタルタル ライム風味
 ・豚肩ロース肉のソテー リヨネーズソース
 ・クレーム・キャラメルとパナライス
 ラム酒の香り



オーガニックb 吉田 より子 先生
 ・家で作れる ジューシーチャーシュー
 ・茹でずに豆乳カルボナーラ
 ・夏野菜のバルサミコモリネ
 ・夏桃の白いチェー



シェフズo 南 保次 先生
 ・きのこを詰めた玉ねぎのオープン焼き
 ・豚と赤パプリカのラグー パッパルデッレ
 ・鯛と魚介のシチリア風蒸し煮



1day特別レッスンa 井手 美加 先生
 テーマ：野菜たっぷり韓流ごはん
 ・パリッと海鮮チヂミ
 ・にんじん・ささみナムル
 ・ズッキーニナムル
 ・ユッケジャンスープ(牛肉のスープ)
 ・ゆず茶とココナッツのマフィン
 ※レッスン料：会員様 5,000円、ピジター 6,000円



シェフズr 高島 稔 先生
 ・フルーツマト揚げ出し
 ・うなぎ八代井
 ・手作り豆腐



1day特別レッスンb 宮田 真子 先生
 テーマ：大人の休日
 ・パンズから手作り 牛100%贅沢バーガー
 ・究極のポテトフライ
 ・ベジタリアンの生とうもろこしポターージュ
 ・セバレートティ
 ※レッスン料：会員様 5,000円、ピジター 6,000円



シェフズv 横山 淳 先生
 ・ブロスケット・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：夏バテに負けない!
 ・心と体の疲れを癒す♪ 豆乳担々麺
 ・体のほぐりに♪ 冬瓜と貝柱のあんかけ煮
 ・むくみ解消♪ ニガウリと黒キクラゲの五味あえ
 ・アンチエイジング♪ 葡萄と黒豆のゼリー
 ※レッスン料：会員様 5,000円、ピジター 6,000円