

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	お電話で予約受付中 ☎ 06-6538-0880			1 ★オーガニックa①	2	3 ■スイーツb①②
4 ■シェフズf①②	5 ■シェフズe①③	6	7 ★オーガニックb①	8 ★1day特別レッスンa①	9	10 ★オーガニックa①②
11 ★1day特別レッスンa①	12 ■シェフズi①③	13	14 ★1day特別レッスンa③	15 ■シェフズv①	16	17 ■シェフズr①②
18	19	20 ■シェフズo①	21	22 ★アサヒビール イベント①	23	24 ★改善ごはん① ★ワインメルロー②
25 スクール休講日	26	27 ■家庭料理①	28	29 ■シェフズw①③	30	

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



シェフズe 福田 庸平 先生

- ・サーモンのミ・キュイ
- ・柚子コショウバターソース
- ・生ハムのサラダ 温かいゴルゴンゾーラソース
- ・手打ちオレキエッテ
- ・ホタテとブロッコリーのバターソース



家庭料理 百寿 先生

- 秋の味わい弁当
- ・秋刀魚のコロコロ煮
- ・エビの変わり揚げ
- ・鶏肉の実山椒焼き
- ・二色卵焼き
- ・アスパラの胡麻和え
- ・依おむすび



シェフズf 下部 吉恵 先生

- ・秋刀魚と大和芋の照り焼き
- ・葡萄のみぞれ和え
- ・蓮根はさみ揚げ



スイーツb 水越 潤太郎 先生

- 水越パティシエに習う Basic Sweets 1
- ・くちどけなめらか パンナコッタ
- ※お持ち帰り 3コ分
- ・中はとろ〜り・表面カリカリ クレームブリュレ
- ※お持ち帰り 3コ分

※会員様が現金でご受講の場合：5,000円



シェフズi 田畑 昇 先生

- ・ヤリイカとタコとトマトのサラダ
- ・ごぼうのクリームスープ
- ・鴨のステーキ ポルトソース



オーガニックa 吉田 より子 先生

- ・ポークと焼き野菜 半熟卵の昆布ソース
- ・冬瓜とホタテのココナッツ温カッペリーニ
- ・手作りコチュジャンで食べる イカの味噌マリネ
- ・黒蜜きなこかけ 空飛ぶおはぎ



シェフズo 南 保次 先生

- ・サンマと焼き野菜のマリネ
- ・色々きのごとドライポルチーニのクリームソース タリアテッレ
- ・スパイスを効かせたスペアリブと かぼちゃのオープン焼き



オーガニックb 吉田 より子 先生

- 心づくしのお弁当
- ・だし唐揚げ
- ・鮭の磯辺焼き
- ・花巻き卵
- ・かぼちゃバーグ
- ・にんじんたらこ
- ・ふりかけセロリ
- ・金時豆のもちぎびごはん
- ・ラ・フランスフラン



シェフズr 高島 稔 先生

- ・秋刀魚 三つ編み一夜干し
- ・茄子田舎煮
- ・松茸ご飯



1day特別レッスンa 弘瀬 真弓 先生

- 定番和食を簡単中華アレンジ
- ・ちらし寿司
- ・茶碗蒸し
- ・棒々鶏風豆腐サラダ
- ・上海ピーチゼリー

※ピジッター料金：6,000円(体験レッスン料金対象外)
※会員様が現金でご受講の場合：5,000円



シェフズv 横山 淳 先生

- ・ツナと白いんげん豆のトスカーナ風
- ・世界最古の Pasta テスタローリ バジリコソース
- ・ファルスマーグロ シチリア郷土料理



お悩み解決! 改善ごはん 森田 栄理 先生

- 夏の疲れを癒す!!
- ・菊花シュウマイ
- ・菊花とほうれん草の柚子香和え
- ・菊花と蓮の美のお粥
- ・梨と銀耳のあたたかいデザート

※ピジッター料金：6,000円(体験レッスン料金対象外)
※会員様が現金でご受講の場合：5,000円



シェフズw 佐々木 亮二 先生

- ・牛フィレ肉と秋野菜の魚香炒め
- ・レタスの蟹肉餡かけ
- ・腐乳のプリン



アサヒビールイベント 宮田 真子 先生

- ・ステーキ肉のミートボール
- ・黒ビールソース 秋の野菜たっぷりサラダ添え
- ・秋刀魚のガーリックステーキ レモンソース
- ・タコときゅうりとセロリのネギ塩サラダ
- ・アボカドと焼きのりのゆずこしょう和え
- ・ごま豆腐のユッケ
- ・秋刀魚のおこわ
- ・黒ビールゼリー