

| SUN | MON | TUE | WED | THU | FRI | SAT |
|---------------------|---------------------|----------------|---------------------------|-------------------------------------|-----|---------------------------------------|
| | | 1 | 2 | 3 ★オーガニックb① | 4 | 5 ■スイーツb①② |
| 6 ■プロフェッショナルa① | 7 ■シェフズe①③ | 8 | 9 ★オーガニックa① | 10 | 11 | 12 ★オーガニックa①② |
| 13 ■シェフズf①② | 14 ★1day特別レッスンa① | 15 ■シェフズb①③ | 16 | 17 ★1day特別レッスンa③ | 18 | 19 ■シェフズr①② |
| 20 | 21 ■シェフズi①③ | 22 | 23 ★お味噌手作り教室 11:00~ | 24 ■シェフズv① | 25 | 26 ★改善ごはん① ★ワイン② ソーヴィニヨン・ブラン |
| 27 ★1day特別レッスンa① | 28 | 29 ■家庭料理① | 30 | Kitchen Sommelier COOKING SCHOOL | | |
| お電話で予約受付中 | | | | | | ☎ 06-6538-0880 |

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

- ・海老とセロリのからし炒め
- ・豚肉の湯葉巻き
- ・中国風蒸しカステラ



スイーツb 水越 潤太郎 先生

- 水越パティシエに習う Basic Sweets 2
- ・しっとりオトナ味フルーツのパウンドケーキ
 - ＊お持ち帰り 1本分
 - ・カリッと香ばしいクロカン
 - ＊お持ち帰り 6枚分
- ※会員様が現金でご受講の場合：5,000円



シェフズe 福田 庸平 先生

- ・ハムとチーズのスフレ
- ・ブラチョーラ 牛ロース肉のイタリアンロール
- ・若鶏とパプリカのペペロンチーノ



オーガニックa 吉田 より子 先生

- ハレの日ごはん
- ・砂糖を使わないココ旨角煮
 - ・低温蒸し野菜のクリーミー胡麻ドレッシング
 - ・炊飯器でおうち赤飯
 - ・いつでも味噌丸
 - ・ヨーグルトと食べるキャラメルミューズリーバー



シェフズf 卜部 吉恵 先生

- 卜部流パーティープレート
- ・オマール海老のオープンサンド
 - ・薄揚げと茄子のオープンサンド
 - ・百合根コロッケ



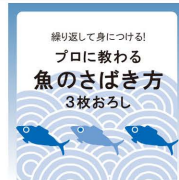
オーガニックb 吉田 より子 先生

- ・昔ながらのエビグラタン
- ・気取らず豚肉と金時豆の煮込み
- ・ごぼうドレッシングで食べる冬の白い野菜
- ・アップルパンプディング



シェフズi 田畑 昇 先生

- ・パン入りグリーンサラダ バルサミコ風味
- ・キッシュ・ロレーヌ
- ・バエリア



プロフェッショナルa 野崎 弘純 先生

- ・その日の最も新鮮な魚 お一人様3尾

※会員様が現金でご受講の場合：5,000円
※ビジター料金：6,000円(体験レッスン料金では受講不可)



シェフズr 高島 稔 先生

- ・牛肉 時雨煮
- ・菊菜としめじの白和え
- ・鱧吸い



1day特別レッスンa 井手 美加 先生

- 秋の食材を使って お手軽フレンチ♪
- ・牛肉のビール煮込み
 - ・ミニキッシュ2種
 - ・スモークサーモン/オリーブ&ドライトマト
 - ・ごころ野菜とハーブのチョップドサラダ
 - ・キノコたっぷりボルチーニポターージュ
 - ・葉のふわふわパロア
- ※ビジター料金：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

- ・サルピコン・デ・マリスコス
- 海の幸と野菜の角切りサラダ
- ・ツナのエンパナティージャ ツナの揚げパイ
- ・鱧のビルビル 鱧のオイル煮



お悩み解決! 改善ごはん 森田 栄理 先生

- 美肌とツヤ髪
- ・玄米粉を使った鮭のムニエル ブルーベリーソース
 - 秋のフルーツ美肌サラダ添え
 - ・はと麦ごはん
 - ・キャロットラペ
 - ・栗のポターージュ
 - ・楊貴妃好み 白キクラゲの美肌ムース
- ※ビジター料金：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



家庭料理 百寿 先生

- ・秋鮭と長芋のたき込みごはん
- ・さつまいもと豚肉のきんぴら
- ・蓮根ときのこの明太子マヨネーズ和え
- ・もち麩の青菜汁



お味噌手作り教室 森田 栄理 先生

- 試食：お味噌汁・肉味噌(野菜など)
- お持ち帰り：お味噌約2.4kg
- ＊容器はご用意致します。
- ＊食べ頃は6~7ヶ月後です。
- ※ビジター料金：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