

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
Kitchen Sommelier COOKING SCHOOL		お電話で予約受付中 ☎ 06-6538-0880			1	2 ★オーガニック a ①②
3 ★改善ごはん①	4 ★オーガニック a ①	5	6 ★1day特別レッスンa①	7	8	9 ★1day特別レッスンa① ★ワイン② ワインの醸造
10	11 ■シェフズ i ①③	12	13	14 ★オーガニック b ①	15 ★1day特別レッスンa③	16 ■シェフズ r ①②
17	18	19 ■シェフズ e ①③	20	21 ■家庭料理①	22	23 ★Topic! ①②
24 ■シェフズ f ①②	25 ■シェフズ b ①③	26 ★Topic! ①	27 ★改善ごはん①	28	29	30 ■スイーツ b ①②

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

- ・焼き豚と栗 中華風ちまき
- ・豚トロの黒コショウ炒め
- ・貝柱のとろみスープ 生姜風味



スイーツb 水越 潤太郎 先生

- ・くちどけなめらか パンナコッタ
- ＊お持ち帰り 30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 30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

- ・網脂で包んだハンバーグ 赤ワインソース
- ・スパゲッティーニ かぼちゃと
- スモークサーモンのクリームソース
- ・フォンダンショコラ



オーガニック a 吉田 より子 先生

- ・香り鯖の押しずし
- ・エビと野菜の磯辺焼き
- ・蓮根とセロリのポン酢炒め
- ・出汁なしで作る 旨味たっぷりあさり汁
- ・砂糖・卵・小麦粉・乳製品ゼロスイーツ プリスボール
- ・手作り小豆茶



シェフズf 卜部 吉恵 先生

- ・鱧と松茸の土瓶蒸し
- ・秋刀魚の柚庵焼き
- ・茄子とエリンギのオイスター炒め



オーガニックb 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i 田畑 昇 先生

- ・椎茸のグラタン
- ・焼きさつまいものスープ
- ・海の幸のリゾット



1day特別レッスン a 宮田 真子 先生

- 肉食のすすめ
- ・やわらか最強ローストビーフ ベイクドポテト添え
 - ～梅酒和風グレービーソース&柚子胡椒マヨソース～
 - ・牛肉と白滝のヘルシーそぼろ
 - ・味噌まる(即席みそ汁)
 - ・うさぎ饅頭

※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r 高島 稔 先生

- ・鯖寿司
- ・土瓶蒸し
- ・菊菜 菊花お浸し



お悩み解決! 改善ごはん 森田 栄理 先生

- 夏バテ解消・潤い薬膳
- ・牛肉とズッキーニのフォー
 - ～梅酒和風グレービーソース&柚子胡椒マヨソース～
 - ・ブロッコリーの黄金焼き
 - ・わかめとまいたけのゴマ炒め
 - ・白キクラゲと梨のコンポート

※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

- ・秋刀魚のピリ辛煮
- ・きのこのフリット
- ・秋なすの肉味噌がけ
- ・焼きねぎのスープ



Topic! フोटोजェニックフード

- 齊藤 舞 先生
- ・安納芋モンブランのせ
 - ・スイートスキレットブレッド
 - ・ベリーとバナナのスムージー

※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