

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1	2 ★オーガニック a①	3	4 ★オーガニック a①②
5 ■プロフェッショナルa①	6 ★Topic! ① 北欧の家庭料理	7	8 ★オーガニック b①	9	10 ★1day特別レッスンa①	11 ■シェフズ r①②
12 ★1day特別レッスンa①	13 ■シェフズ i①③	14	15 ★改善ごはん ①	16	17 ■シェフズ b①③	18 ★改善ごはん ①  ★ワイン② シャルドネ
19 ■スイーツ b①②	20 ★Topic! ③ 北欧の家庭料理	21 ■家庭料理①	22 ★1day特別レッスンa③	23 ★Topic! ① 北欧の家庭料理	24	25 ★お味噌手作り教室 11:00~
26 ■シェフズ f①②	27 ■シェフズ e①③	28	29	30		

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**  
 ・冷製クラゲサラダ  
 ・鶏肉とカシューナッツの四川炒め  
 ・海鮮あんかけおこげ



**オーガニック a 吉田 より子 先生**  
 ・発酵ネギドレッシングで頂く秋野菜  
 ・油の代謝を高める大根サラダ  
 ・かける牡蠣ドリア とろろホワイトソースとカリッとオニオンリング  
 ・かぼちゃとおからのグルテンフリーケーキ



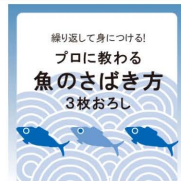
**シェフズe 福田 庸平 先生**  
 ・合鴨のモンブラン仕立て  
 ・即席バーニャカウダ  
 ・クリームチーズのムース



**オーガニック b 吉田 より子 先生**  
 ・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パー



**シェフズf 卜部 吉恵 先生**  
 ・牛カツ巻  
 ・自家製厚揚げ  
 ・栗ナッツご飯  
 ・甘酒サンドケーキ



**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

※ビクター料金：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i 田畑 昇 先生**  
 ・ニース風サラダ  
 ・ローストビーフ 赤ワインソース  
 ・いちごのマリネ 白ワインゼリーと一緒に



**Topic! 北欧の家庭料理 武藤 小織 先生**  
 話題の食材ピーツを使った家庭でできる北欧料理  
 ・3種のスモアブルー(北欧風オープンサンド)  
 ・北欧風ミートボール  
 ・ピーツのポタージュ

※ビクター料金：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**  
 ・柿なます  
 ・鶏の鋏焼き  
 ・鯖 芝蒸し



**1day特別レッスン a 弘瀬 真弓 先生**  
 お酒に合う料理5品 日本酒一杯ついてます  
 ・牛バラ煮込み  
 ・秋刀魚の天ぷら  
 ・蕪と柿の白和え  
 ・和風ホワイトソースの海鮮グラタン  
 ・もち麦雑炊

※ビクター料金：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**  
 ・鶏胸肉のマスタードクリームソース  
 ・マッシュポテトの挟み焼き  
 ・いろいろ豆のスープ



**お悩み解決! 改善ごはん 森田 栄理 先生**  
 胃腸活性で免疫カアップ薬膳  
 ・プロクローリーと黒ゴマのペンネ(アンチエイジング)  
 ・大根サーモンサンド(代謝促進)  
 ・里芋のポタージュ(血の巡りを良く)  
 ・アボカドプリン 山査子ソース(疲労回復)

※ビクター料金：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



**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



**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。

※ビクター料金：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