

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10 ★お味噌 ①	11	12	13 ■糖質オフレッスン ①	14
15 ★群馬県フェア 10:00~	16 ★群馬県フェア ①	17	18	19 ★1dayレッスン a ①	20	21
22 ■日本料理 ①	23	24	25 ■糖質オフレッスン ③	26	27	28 ★オーガニック b 10:00~
29	30	31			Kitchen Sommelier COOKING SCHOOL お電話で予約受付中 ☎ 06-6538-0880	

会 会員様
ビ ビジター様
フ フリーセレクトチケット、プレゼントチケット  
 トライアルチェンジが使えます。
 時間帯：
 ①11:00-13:30
 ②15:00-17:30
 ③19:00-21:30



**日本料理 卜部 吉恵 先生**

『ほっこりあったかメニュー』

- ・里芋とお餅のあんかけ
- ・切り干し大根グラタン
- ・水菜とイカのシャキシャキサラダ
- ・干し柿アイス

会 ☎ or 税込6,800円 ビ 税込7,800円



**群馬県フェア 井手 美加 先生**

『ぐんま野菜を味わう ごちそう洋食』

- ・白菜と上州ねぎのスープ
- ・イカとフルーツマト（ブリックスナイン）のクロスティニー
- ・アレッタのソテー
- ・魚介といちごと辛味大根のタルタル
- ・フレンチ風すきやき
- ・いちごのトライフル

会 ☎ or 税込6,800円 ビ 税込7,800円



**オーガニック b 吉田 より子 先生**

『地中海式賢者ごはん』

- ・鯖と春キャベツのボンゴレ蒸し
- ・鯖のピザトースト
- ・ナッツと新玉ねぎのサラダ 春ニンジンドレッシング
- ・イチゴバターと米粉のパウンドケーキ

会 ☎ or 税込6,800円 ビ 税込7,800円



**糖質オフレッスン 宮田 真子 先生**

『カラダが喜ぶ 今日のおいしい健康ごはん』

- ・バジル粉豆腐のチキンカツ
- ・パプリカとツナのマリネ
- ・ししとうと黒ごまのペペロンチーノ
- ・ブロッコリーのアマニサラダ
- ・トマトのみそスープ
- ・ソムリエ特製 野菜Juice

会 ☎ or 税込6,800円 ビ 税込7,800円



**1dayレッスン a 小林 咲子 先生**

『リセット美的ごはん』

- ・おからと米粉の豆乳クリスピーピザ
- ・かぶらの葉のジェノベーゼソース
- ・野菜と豚肉のビューティーキヌア丼
- ・美温特製ソース
- ・冬野菜サラダ-ジンジャーハニードレッシング-

会 ☎ or 税込6,800円 ビ 税込7,800円



**お味噌手作り教室 吉田 より子 先生**

『日本の伝統ある万能調味料を手作りしませんか？』

試食：お味噌汁・肉味噌(野菜など)

※お持ち帰り：お味噌1kg

※容器はご持参下さい。

※食べ頃は6~7ヶ月後です。

会 ☎ or 税込4,920円 ビ 税込5,980円