

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1	2	3	4	5	6
7	8	9 ★1dayレッスンb①	10	11	12 ★オーガニックa①	13 ★オーガニックa 10:00~
14	15 ★おもてなし①	16	17	18	19 ★福岡県フェア①	20 ★福岡県フェア 10:00~
21 ★おもてなし①	22	23 ★1dayレッスンa①	24 ★1dayレッスンa③	25	26	27
28 ■日本料理①	29	30	31	Kitchen Sommelier COOKING SCHOOL お電話で予約受付中 ☎ 06-6538-0880		

会 会員様
ピ 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**

『鯛をさばく！』

- ・鯛のカルパッチョ
- ・鯛豆腐椀
- ・鯛のあら煮

※鯛(20cm程度)一人一尾さばくレッスンです。

会 ☎ or 税込6,800円 ピ 税込7,800円



**1dayレッスンa 宮田 真子 先生**

『毎日の幸せの素』

- ・卵黄醤油×胚芽米
- ・発酵塩レモン×和風ミートローフ
- ・紫玉ねぎのピクルス×焼ササミのおひたし
- ・梅じゃこ甘酢×葉野菜サラダ
- ・ずんだ餡×豆腐白玉パフェ

会 ☎ or 税込6,800円 ピ 税込7,800円



**オーガニックa 吉田 より子 先生**

『手軽に効率よくタンパク質を摂取する』

- ・鶏ササミのチリソース
- ・えび団子の高野豆腐サクサク揚げ
- ・鶏の切り干しパンバンジー
- ・フルーツカスタードポーチ

会 ☎ or 税込6,800円 ピ 税込7,800円



**1dayレッスンb 井手 美加 先生**

『スパイスでつくるおうちカレー』

- ・バターチキンカレー
- ・じゃがいもとブロッコリーのサブジ
- ・紫キャベツとくるみのサラダ
- ・トマトのアチャール
- ・スパイスチャイ
- ・パンデビス-スパイスバウンドケーキ-

会 ☎ or 税込6,800円 ピ 税込7,800円



**福岡県フェア 井手 美加 先生**

『博多うまいもん食堂』

- ・博多水炊き
- ・折尾かばら
- ・アサ多野松
- ・ゆで枝
- ・豚と餅
- ・飯
- ・肉のぐるぐる
- ・肉のユレ
- ・たいていソテー
- ・のめゴチ
- ・マ酢あえ
- ・口りき

会 ☎ or 税込6,800円 ピ 税込7,800円



**おもてなし キッチンソムリエ講師**

『おもてなし和食』

- ・ちゃんちゃん焼き
- ・れんこんまんじゅう
- ・ひじきの炒め煮
- ・黒糖抹茶ゼリー

会 ☎ or 税込6,800円 ピ 税込7,800円