

Kitchen Sommelier
COOKING SCHOOL

2021年1月

キッチンソムリエ
クッキングスクールへの
ご予約・お問合せ

06-6538-0880

☆1日分の野菜接種目標量 350gが摂れます♪
☆キッチンソムリエ特製野菜 Juice 付き♪

[16日①]
[19日①]
[27日③]

講師
宮田真子先生
(キッチンソムリエ講師)

NEW!! 糖質オフシリーズ 第一弾 ～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
- ・ししとう黒ごま塩和え
- ・ブロッコリーのアマニサラダ
- ・トマトのみそスープ
- ・キッチンソムリエ特製 野菜 Juice

Point!
・健康においしく食べられる野菜中心の健康ごはんを提案します。

会⑦ or 5,600円(税6,160円) 昼6,500円(税7,150円)

☆添加物・保存料は一切使いません♪
☆健康・美容にやさしい発酵食品です♪

[30日 10:00~]

講師
森田 栄理先生
(国際中医薬膳管理師)

お味噌手作り教室 (リニューアル) 日本の伝統ある万能調味料を手作りしませんか?

多くの方に手作り味噌を挑戦して頂く為、定員を増やして気軽に作れる分量に変更しました。
※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。

Point!
・大豆の下ごしらえ
・お味噌の仕込み方

会⑦ or 4,200円(税4,620円) 昼5,200円(税5,720円)
※会員様のご紹介 4,700円(税5,170円)

[20日①③]
[24日①]

講師
尾畑 有香先生
(キッチンソムリエ講師)

NEW!! 1Day レッスンa シンプル調理でこちそういっぱい! 冬のおもてなし

- ・手作り塩麹のバジルソースパスタ
- ・チキンのカチャトラ煮
- ・トマトのピネガー和え
- ・ゴールデンキウイのアルグレイマリネ
- ・ポンテケージョ ※お持ち帰り:約3コ

Point!
・簡単! 本格手作りバジルソースが学べる!
・混ぜて焼くだけ♪
・ポンテケージョの作り方

会⑦ or 5,600円(税6,160円) 昼6,500円(税7,150円)

[23日 10:00~]

講師
丸山 卓先生
(鉄板焼とワインCOOOL)

カフェ 体にやさしい冬のお野菜たっぷりメニュー

- ・冬野菜のアリゴ風グラタン
- ・アボカドとキノコの豆乳リゾット
- ・カブのカルパッチョ
- ・イチゴと生チョコトリュフの「シメパフェ」

Point!
・旬の野菜を使って前菜からデザートまでのごちそうメニューを学べます。

会⑦ or 5,600円(税6,160円) 昼6,500円(税7,150円)

[17日①]

講師
ト部 吉恵先生
(和旬 撫子)

日本料理 メインになる簡単おかず

- ・鶏手羽変わり照り焼き
- ・蕪田楽
- ・梅チャーハン

Point!
・バラバラチャーハンの作り方

会⑦ or 5,600円(税6,160円) 昼6,500円(税7,150円)

[26日①]

講師
金城 保夫先生
(岸和田ランドホール)

中国料理 中華の定番料理を極めるぞ!

- ・脆皮炸鶏球 究極の鶏もも肉の唐揚げ
- ・炒八宝菜 八宝菜
- ・濃厚マンゴープリン

Point!
・鶏の唐揚げは玉葱と林檍のすりおろしで、ふっくらジューシーに仕上がります。

会⑦ or 5,600円(税6,160円) 昼6,500円(税7,150円)

[9日①]
[15日①]

講師
宮田真子先生
(キッチンソムリエ講師)

1Day レッスンb ちょっと特別なハレの日ごはん

- ・やわらか最強ローストビーフ
～梅酒和風グレービーソース&柚子胡椒マヨソース
- ・お雑煮 味噌まる ・お赤飯
- ・伊達巻き ・紅白まんじゅう

Point!
・調理家電を使ったお肉の火入れのコツ

会⑦ or 5,600円(税6,160円) 昼6,500円(税7,150円)

[7日①]

講師
吉田 より子先生
(料理研究家)

オーガニックb 五味五色

- ・サフランパエリア
- ・ロールキャベツ パーニャカウダソース
- ・にんじんスープ
- ・フルーツヨーグルリーナ

Point!
・サフランの力

会⑦ or 5,600円(税6,160円) 昼6,500円(税7,150円)

January 2021

1	金
2	土
3	日
4	月
5	火
6	水
7	木 オーガニックb①
8	金
9	土 1day レッスンb ①
10	日
11	月
12	火
13	水
14	木
15	金 1day レッスンb ①
16	土 糖質オフシリーズ①
17	日 日本料理 ①
18	月
19	火 糖質オフシリーズ①
20	水 1day レッスンa ①③
21	木
22	金
23	土 カフェ 10:00~
24	日 1day レッスンa ①
25	月
26	火 中国料理 ①
27	水 糖質オフシリーズ③
28	木
29	金
30	土 お味噌手作り教室 《リニューアル》10:00~
31	日

①②③の記号は開講時間です。
① 11:00~
② 15:00~
③ 19:00~

■価格表記部分の記号は以下を表しています。
会⑦ 会員様 昼 昼
※日程・メニューは変更になる場合がございます。
※アルコール付きのレッスンについては、アルコールが苦手な方はソフトドリンクをお選びいただけます。

キッチンソムリエクッキングスクール
ご予約お問合せ **06-6538-0880** 受付/11:00~19:00
<http://www.kitchen-sommelier.jp/calendar/> 受付/24時間 ※メンテナンス時を除く