

2023
1

Kitchen Sommelier
COOKING SCHOOL

旧年中は格別のお引き立てを賜り
厚く御礼申し上げます
本年も何卒よろしくお願いたします

ご予約・お問合せ
06-6538-0880
(11:00~17:00)
<http://www.kitchen-sommelier.jp>



インターネットご予約は24時間受付中
(メンテナンス時を除く)

\ follow us /
イベントやレッスン日程など
お得な情報を随時更新中




お味噌手作り教室 | 日本の伝統ある万能調味料を手作りしませんか？

10 回 ①



- Point
 - ・大豆の下ごしらえ
 - ・お味噌の仕込み方
- Menu
 - ご試食：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 ⑦ or ⑧ 4,920円 ⑨ 5,980円



糖質オフレッスン | カラダが喜ぶ今日のおいしい健康ごはん

13 回 ① | 25 回 ③



- Point
 - ・健康においしく食べられる野菜中心のごはんを提案します
- Menu
 - ・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 ⑦ or ⑧ 6,800円 ⑨ 7,800円



群馬県フェア | ぐんま野菜を味わう ごちそう洋食

15 回 10:00~ | 16 回 ①



- Point
 - ・冬だからこそ食べたいポカポカメニュー
 - ・珍しいぐんま野菜の旨みを最大限生かしたお手軽レシピ
- Menu
 - ・白菜と上州ねぎのスープ
 - ・イカとフルーツトマト(ブリックスサイン)のクロスティーニ
 - ・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 ⑦ or ⑧ 6,800円 ⑨ 7,800円



1Dayレッスンa | リセット美的ごはん

19 回 ①



- Point
 - ・デトックスメニュー
 - ・絶品ソース3種の作り方
- Menu
 - ・おかから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 ⑦ or ⑧ 6,800円 ⑨ 7,800円



日本料理 | ほっこりあったかメニュー

22 回 ①



- Point
 - ・サラダをシャキシャキにするコツ
- Menu
 - ・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 ⑦ or ⑧ 6,800円 ⑨ 7,800円



オーガニックb | 地中海式賢者ごはん

28 回 10:00~



- Point
 - ・和と地中海の良いとこ取りで血液をサラサラに
- Menu
 - ・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 ⑦ or ⑧ 6,800円 ⑨ 7,800円

January 2023

1 日 休校日

2 月 休校日

3 火 休校日

4 水

5 木

6 金

7 土

8 日

9 月

10 火 お味噌手作り教室 ①

11 水

12 木

13 金 糖質オフレッスン ①

14 土

15 日 群馬県フェア 10:00~

16 月 群馬県フェア ①

17 火

18 水

19 木 1Dayレッスンa ①

20 金

21 土

22 日 日本料理 ①

23 月

24 火

25 水 糖質オフレッスン ③

26 木

27 金

28 土 オーガニックb 10:00~

29 日

30 月

31 火

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 会員様 ② ビジター様 ⑦ チケット(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) ※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では、ソフトドリンクもお選びいただけます。