

お料理メニューのご紹介

* まずはどこかの月に参加された後、続けるかどうかは決めていただいて大丈夫です。お気軽にどうぞ～♪

NO 1

- 1月 キャロットライス 鰯のつまれ プロバンスソース 里芋のスープ
- 2月 小豆のスパイシーピラフ スープタイプのカレー 白菜のくたくた煮
 林檎のコンポート
- 3月 技ありチャーハン 豚肉と大根のオイスターソース炒め 豆乳スープ 青菜の一品
- 4月 お鍋でごはん マーボ豆腐 春キャベツのスープ
 かぼちゃとさつまいものクリーミーサラダ
- 5月 和風パスタ ふきの炒め煮 豆腐入りコーンスープ
 じゃがいものごまクリームサラダ
- 6月 酢飯でさっぱりご飯 鶏肉のオリーブ&レモン煮 高野豆腐とベーコンスープ
 ひじきとツナサラダ
- 7月 おそばでおもてなし なすの田舎煮 トマトとアボカドサラダ 杏仁豆腐
- 8月 お休み です
- 9月 さつま芋としょうがご飯 カレイとごぼうの煮付け 炒り豆腐
 トマトのガーリックスープ
- 10月 大麦スープ チキンナゲット 卵の花(おから) 人参ソテー
- 11月 マカロニグラタン 秋野菜のオーブン焼き 柿の白和え 大根の粒マスタードスープ
- 12月 ホタテと人参の炊き込みおこわ かぶと豆乳の炊き合わせ ネギ味噌
 海老と白菜のサラダ

※ お昼は上記でランチ、その後お茶の時間をどうぞ～

※ 持ち物 エプロン ハンドタオル 筆記具

10時半スタート、14時頃には終了予定です。

レッスン料 毎月 5000 円です。(前日からのキャンセルは 2000 円お願いします)