

荏原スミ子料理教室 2018年 1月 2月 3月 授業予定表 ②

ホームクッキングAコース ★…体にやさしいレシピ、ヨーグルト、大麦、麴、塩レモン

- 1月 ①ロールキャベツ ②菜の花と鶏肉のからし味噌マヨネーズ和え ③ふろふき大根
④スピードチョコレートケーキ（バレンタインに向けて）
- 2月 ①鶏肉の竜田揚げ（家庭料理の定番） ②即席キムチサラダ風
③★鮭の粕汁（酒粕で身体が温まります） ④サツマイモとリンゴのレモン煮
- 3月 ①太巻き寿司 ②春菊とほうれん草の胡麻和え ③菜の花のかき玉汁
④ヨモギの蒸しケーキⅡ



ホームクッキングBコース ★…体にやさしいレシピ、ヨーグルト、大麦、麴、塩レモン

- 1月 ①肉じゃが（家庭料理の定番）②カキの治部煮風 ③なめこの赤だし味噌汁
（冬は赤だし味噌が美味しいです）④★ジンジャーケーキ（生姜で身体を温めましょう）
- 2月 ①★豆腐入り大肉団子の煮込み（中華料理） ②★蕪のサラダ醤油麴ドレッシング
③★白和え（簡単）④★小豆のパウンドケーキ（缶あんこで簡単に作ります）
- 3月 ①海老と春雨の唐辛子炒め（中華料理）②トウモロコシとひき肉団子の蒸し物（中華料理）
③若芽とうどの味噌汁（春はうどが美味しいです）④サツマイモのお汁粉（中華料理）



ヘルシーフードコース

★すべてが体に優しい料理、どなたにも好まれる味です。

- 1月 ①★切昆布と真たらこの煮物 ②★豆、豆、豆ご飯 ③★豚肉の葱生姜炒めⅡ
④★黒胡麻ケーキ チョコレートアイシング
- 2月 ①★大根、大豆、豚肉のキムチ煮 ②★生姜と油揚げのご飯 ③★鶏肉の塩麴マヨネーズ焼き
(塩麴で鶏肉がふっくら柔らかです) ④★黒豆入り黒糖蒸しケーキ
- 3月 ①★キノコとベーコンのパスタ豆乳クリームⅡ ②★豚ロースのアスパラガス巻き醤油麴
③★里芋の煮物(甘酒) ④★おから人参ケーキⅡ



ヨーロピアンコース

★…体にやさしいレシピ、ヨーグルト、大麦、麴、塩レモン、

- 1月 ①★ひよこ豆のスープ ②菜の花のスパゲッティ ③豚ロース肉のミルク煮
④ガトーショコラ (バレンタインに向けて)
- 2月 ①鶏肉のトスカーナ風Ⅱ (トマトソースにパルミジャーノチーズが入ります)
②★大麦とルコラのサラダ ③★人参のムース ④スイートポテトケーキ
- 3月 ①★カジキマグロのフリット 塩レモン (イタリア料理を塩レモンでアレンジ)
②★大豆と春野菜のサラダ ③ニンニクのスープ ④ショートケーキ



〒 212-0014 川崎市幸区大宮町15 MORIビル201 TEL.. FAX. 044-533-9319

荏原スミ子料理教室

2018年1月2月3月

1月

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	午前ホームA 5	午前ホームA 6	午前ホームA 7
8	9	10	11	午前ホームB 12	午前ホーム B13	午前ホームB 14
15	16	17	18	午前ヘルシー 19	20	午前ヘルシー 21
22	23	24	25	午前ヨロツパ 26	午前ヨロツパ 27	午前ヨロツパ 2 8
29	30	31				

★通常、午前開始時間は10時。

2月

月	火	水	木	金	土	日
				午前ホームA 1 2	午前ホームA 3	午前ホームA 4
5	6	7	8	午前ホームB 9	午前ホームB 10	午前ホームB 11
12	13	14	15	午前ヘルシー 16	17	午前ヘルシー 1 8
19	20	21	22	午前ヨロツパ 23	午前ヨロツパ 24	午前ヨロツパ 2 5
26	27	28				

★通常、午前開始時間は10時。

3月

月	火	水	木	金	土	日
			1	午前ホームA 2	午前ホーム A 3	午前 ホーム A 4
5	6	7	8	午前ホームB 9	午前ホームB 10	午前ホームB 1 1
12	13	14	15	午前ヘルシー1 6	17	午前ヘルシー 1 8
19	20	21	22	午前ヨーロッパ 23	午前ヨーロッパ 24	午前ヨーロッパ 2 5
26	27	28	29	30	31	

★通常、午前開始時間は10時。

★月謝制 2回/月 月謝 ¥10,000 .ヨーロッパコースのみ ¥500

up

★チケット制 6カ月間 レッスン 3回、有効制度 ¥20,000有り

★月1回受講の方は¥6,000です。