

**ホームクッキングAコース ★体に優しい料理**

- 4月 ①お赤飯（蒸し器） ②筑前煮（コツがあります） ③ウドと若芽の卵とじ椀  
④黒糖のゼリー
- 5月 ①とんかつ（揚げ物のテクニックを学びます） ②切干大根の煮物  
③新ジャガ芋と絹さやの味噌汁 ④レモンゼリーⅡ
- 6月 ①親子丼 ②★あさりとピーマン、豆腐の酒蒸し煮 ③マカロニサラダ（手作りマヨネーズ）  
④キウイ大福



**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**

- 4月 ①鶏肉のから揚げ レモンあん ②ニラレバ炒め ③トマトと卵の中華スープ  
④ さつま芋とリンゴのレモン煮
- 5月 ①棒棒鶏(バンバンジー) ②★鶏レバのふつら甘辛煮(簡単なようで難しい)  
③干しエビと春雨のスープ ④★人参ケーキ
- 6月 ①挽肉とキャベツのドライカレー ②ココナッツ、コーンスープ ③★胡瓜とヨーグルト  
塩レモンサラダ(本掲載) ④ココナッツケーキ



## ヘルシーフードコース

★すべてが体に優しい料理

- 4月 ①★豚肉の甘酒味噌漬け(本掲載) ②★長芋と大豆のサラダ 醤油麹塩レモンドレッシング  
③キムチドレッシング 春キャベツと香菜 (即席キムチ漬けの素) ④★さつまいものお汁粉
- 5月 ①★高野豆腐のひき肉詰め ②★鶏肉とピーマン、椎茸の塩こうじ炒め  
③★黒米入りさつまいもご飯 ④★黒胡麻ときな粉のケーキ
- 6月 ①★おから入りさっぱりメンチカツ ②★アボガド、鶏肉、厚揚げのオーロラソース  
③★ピーマンと人参の胡麻和え ④★ヨーグルトゼリー マンゴソース



## ヨーロピアンコース

★…体にやさしいレシピ、ヨーグルト、麹、塩レモン、豆

- 4月 ①★鶏肉の塩麹マスタードクリームソース ②★雑穀米サラダ  
③ ★サバ缶ペースト クラッカー添え ④レモンパイ(手作りパイ生地です) オススメ
- 5月 ①私流 ウィンナーシュニッテル ②ペペロナータ ③★トルコ風レンズ豆のスープ私流  
④ほろほろレモンケーキ(オススメ)
- 6月 ①茄子とカジキのスパゲッティー ②ズッキーニとトマトのスペインオムレツ  
③★ニンニクのスープ肉団子入り ④パイナップル入りベーグドチーズケーキ



★ 身体に優しいメニューを沢山ご用意してます。

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

荻原スミ子料理教室

# 2020年 4月 5月 6月

## 4月

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	午前ホームA 3	午前ホームA4	午前ホームA 5
6	7	8	9	午前ホームB 10	午前ホームB 11	午前ホームB 12
13	14	15	16	午前ヘルシー 17	午前ヘルシー 18	午前ヘルシー 19
20	21	22	23	午前ヨーロッパ 24	午前ヨーロッパ 25	午前ヨーロッパ 26
27	28	29	30			

★注意……18日ホームBは9時30分開始です。

## 5月

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
4	5	6	7	午前ホームA 8	午前ホームA 9	午前ホームA 10
11	12	13	14	15	午前ホームB1 6	午前ホームB 17
18	19	20	21	午前ヘルシー2 2	午前ヘルシー2 3	午前ヘルシー 24
25	26	27	28	午前ヨーロッパ 2 9	午前ヨーロッパ 3 0	午前ヨーロッパ 31

★注意……16日ホームBは9時30分開始です。

**6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B1 2	午前ホームB1 3	午前ホームB 14
15	16	17	18	午前ヘルシー1 9	午前ヘルシー2 0	午前ヘルシー 21
22	23	24	25	午前ヨーロッパ 2 6	午前ヨーロッパ 2 7	午前ヨーロッパ 28
29	30					

★注意・・・20日ヘルシーは9時30分開始です

★通常、午前開始時間は10時。 第3土曜日は9時30分から始まります。

★ヨーロッパコースのみ¥500up

★月謝制 2回/月 月謝 ¥10,000 初心者、料理苦手な方おすすめです。

★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。