

荏原スミ子料理教室 2018年 4月 5月 6月 授業予定表 ①

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

- 4月 ①お赤飯（電気釜使用） ②天ぷら ③菜の花のかき玉汁 ④サツマイモのケーキ
- 5月 ①筍ご飯（家庭でゆでた筍は格別です） ②★豆腐入りハンバーグ（ヘルシーです）
③もやしと油揚げの味噌汁（相性抜群の取り合わせ） ④★おから入りバナナケーキ
- 6月 ①じゃが芋コロケ（家庭料理の王道） ②★サバ缶とニラの炒め物 胡麻酢味噌かけ
③きんぴらごぼう（コツがあります） ④★金時豆の煮豆



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

- 4月 ①キムパフ（韓国風海苔巻き）②★茹で鶏の甘酒コチジャンたれ（美味です）
③カクテキ風サラダ（沢山召し上がれます）④★黒胡麻おからケーキ
- 5月 ①★大麦入りタイチャーハン私流 ②★タイ風 甘酒つけ鶏肉のから揚げ
③★ピーツと玉ねぎのサラダ（毎日食べましょう） ④ハスの葉茶ゼリー
- 6月 ①麻婆豆腐（本格中華料理）②海老のマヨネーズ炒め（中華料理）
③胡瓜と茗荷のサラダ ④豆花の黒蜜シロップ（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。

- 4月 ①★鶏肉の醤油麹カレー風味（本で紹介） ②★イカと玉ねぎの塩麹マリネ
③★大根とサバ缶の煮物 ④ヨモギの蒸しケーキ（春の香りをスイーツに）
- 5月 ①★塩サバの甘酒つけ ②ミートボールと野菜のハーブスープ（500gの野菜）
③新人参のサラダ（人参は甘くて美味）④★小豆の豆乳 甘酒ゼリー
- 6月 ①★車麩のステーキ 海老とほうれん草のあんかけ ②★サバ缶、人参、ポテトのカレーマヨ
③シシャモの南蛮漬け ④レモンケーキ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、麹、塩レモン、

- 4月 ①ハンガリー料理…パプリカチキン 手作りショートパスタ添え（おすすめです）
②★春キャベツとキドニービーンズのスープ ③イカと春野菜のサラダ ④イチゴのババロア
- 5月 ①トマトとバジルのニョッキ ②★豚ロースのヨーグルト塩レモン漬け（本で紹介）
③ペペロナータ（パプリカのアンチョビー煮）④カントウッチーニ（イタリアのクッキー）
- 6月 ①★大豆のサラダヨーグルトブルーチーズ（本で紹介）②アランチーニ（イタリアの米コロッケ）
③鮭のバジルソース ④ポストンパイ（大きなカスタードケーキ）



〒 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4月5月6月

4月

月	火	水	木	金	土	日
			4月⇒	午前ホームA 30	午前ホームA31	午前ホームA 1
2	3	4	5	午前ホームB 6	午前 ホームB7	午前ホームB 8
9	10	11	12	午前ヘルシー13	午前ヘルシー14	午前ヘルシー 15
16	17	18	19	午前ヨ一ロッパ20	21	午前ヨ一ロッパ 22
23	24	25	5月⇒ 26	午前ホームA 27	午前ホームA 28	午前ホームA 29

★通常、午前開始時間は10時。

★3月30日からホームAが始まります。

★4月27日よりホームAが始まります。

5月

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	午前ホームB 11	午前ホームB 12	午前ホームB 13
14	15	16	17	午前ヘルシー 18	19	午前ヘルシー 20
21	22	23	24	午前ヨ一ロッパ25	午前ヨ一ロッパ26	午前ヨ一ロッパ 27
28	29	30	31			

★通常、午前開始時間は10時。

6月

月	火	水	木	金	土	日
				午前ホームA 1	午前ホームA 2	午前 ホームA 3
4	5	6	7	午前ホームB 8	午前ホームB 9	午前ホームB 10
11	12	13	14	午前ヘルシー15	16	午前ヘルシー 17
18	19	20	21	午前ヨ一ロッパ22	午前ヨ一ロッパ23	午前ヨ一ロッパ 24
25	26	27	28	29	30	

★通常、午前開始時間は10時。

★月謝制 2回/月 月謝 ¥10,000 .ヨ一ロッパコースのみ ¥500up

★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。