

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A 31 | 午前ホームA 1 | |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 午前ホームB 6 | 午前 ホームB 7 | 午前ホームB 8 | |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 午前ヘルシー13 | 14 | 午前ヘルシー 15 | |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 午前ヨ一ロッパ20 | 午前ヨ一ロッパ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。