

荏原スミ子料理教室 2019年 1月 2月 3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、麩、塩レモン、炊飯器で豆

- 1月 ①おでん ②★サバ缶とトマトのサラダ ③さつま芋の甘煮 ④チョコレートスコーン
- 2月 ①★キャベツと唐辛子の和風塩レモンパスタ ②シュウマイ ③★サバ缶汁 ④リンゴのケーキ
- 3月 ①簡単ちらし寿司 ②菜の花と鶏肉のからし味噌マヨ和え ③ハンペンと椎茸の吸い物
④ヨモギのシフォン



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、麩、塩レモン、炊飯器で豆

- 1月 ①クラムチャウダー ②関西風卵焼き（甘くない） ③★ポテトサラダヨーグルトマヨ塩麩
④チョコレートマフィンとマンゴ
- 2月 ①ザーサイ入りチャーハン ②大根と鶏肉の煮物 ③カキの酸味スープ ④さつま芋の飴かけ
- 3月 ①筑前煮 ②菜の花の胡麻和え ③★タラと豆乳のスープ ④中華風揚げドーナツ



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★あんかけうカレーうどん醤油麴 ②タラとじゃが芋のサラダ ③★ニラレバ炒め醤油麴
④★黒豆入り蒸しケーキ
- 2月 ①★揚げサバのおろし煮 ②★ひよこ豆のおこわ ③★鶏ひき肉団子入り味噌汁（醤油麴）
④重曹入りバナナケーキ
- 3月 ①中華丼 醤油麴 ②★若芽と牛肉のスープ ③ なまり節生姜煮 ④ココナッツケーキ



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、炊飯器で豆

- 1月 ①鶏肉のトリフ塩グリル塩麴 ②ファーマーズブレイクファースト（ドイツのじゃが芋オムレツ）
③ブロッコリーとイカのサラダ ④ガトーショコラ
- 2月 ①魚介のアローシュ（ポルトガル風魚介のリゾット…美味です）②蕪のサラダツナソース
③タラのコロケポルトガル風 ④パラチンタ トゥーロソース（ハンガリーのクレープ）
- 3月 ①じゃが芋のパンケーキ（ハンガリー） ②干しトマトのミネストローネ
③★豚ロース肉のグリル塩レモン ④オレンジケーキ



★ 今期は 醤油麴 塩麴 塩レモンのメニューが豊富です。

〒 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

2019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
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	午前ヨロツパ 25	午前ヨロツパ 26	午前ヨロツパ 27
28	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	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	午前ヨロツパ 22	午前ヨロツパ 23	午前ヨロツパ 24
25	26	27	28			

★通常、午前開始時間は10時。

3月

月	火	水	木	金	土	日
				午前ホームA1	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 1 0
11	12	13	14	午前ヘルシー1 5	16	午前ヘルシー 1 7
18	19	20	21	午前ヨーロッパ 22	午前ヨーロッパ 23	午前ヨーロッパ 24
25	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。