

荏原スミ子料理教室 2019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、麩、塩レモン、炊飯器で豆

- 4月 ①稲荷寿司（手作りは最高）②小鰻の南蛮漬け（常備菜になります） ③新ジャガイモと絹さやの煮物（日本の春の惣菜） ④イチゴジャム（手作りのジャムは香り豊か）
- 5月 ①筍ご飯（旬をいただきます） ②★鶏肉の特製醤油麩たれ焼き ③お手軽茶わん蒸し ④米粉プレーンシフォンケーキ
- 6月 ①ジャガ芋コロケ（揚げ方にコツがあります。） ②身欠きニシンの梅干し煮（ニシンは美味しいです） ③具沢山の味噌汁 ④空豆の甘煮（手作りしか味わえない旬の味）



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、塩レモン、麩、炊飯器で豆

- 4月 ①★豚バラ肉と大豆の焼酎煮込み（焼酎がいい仕事してます） ②ザーサイの炒め物 ③キクラゲと卵のスープ ④★人参のマーラーカオ（中華風蒸しケーキ）
- 5月 ①鶏手羽先のタイ風煮込み ②人参のタイ風サラダ ③海老と白きくらげのピリ辛胡麻ソース ④タピオカのココナッツミルク
- 6月 ①★ひき肉とグリーンピースのドライカレー ②★胡瓜のヨーグルト塩レモンサラダ ③サモサ私流 ④キャラメル風味のパイナップルケーキ



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★鱈の韓国風レンジ蒸し煮 ②★サバ缶と人参の卵とじ（簡単、美味しい） ③★豆乳入り胡麻汁
④紅茶のケーキ
- 5月 ①★小女子ご飯 ②★塩麴入り鶏肉のつくね団子アンからめ（美味しいです）
③★人参と生姜の豆乳スープ ④小豆のゼリー糖蜜きな粉
- 6月 ①ホッケとミョウガの寿司（ホッケの美味しさ再発見） ②★ブロッコリーとジャガ芋の豆腐
塩レモンマヨ ③豚肉のかに玉風 ④★キャロットケーキ



ヨーロッパコース

★…体にやさしいレシピ、ヨーグルト、麴、塩レモン、炊飯器で豆

- 4月 ①★チキンのケバブ塩こうじヨーグルト（私好みです） ②★バジルと大豆のケーキサレ
（ワインのお供に最高） ③★ひよこ豆のスープ ④イチゴのババロア
- 5月 ①新キャベツとアンチョビーのスパゲティー ②スエーデン風ミートボール（ホワイトソース
クリーム） ③★金時豆のペースト豆腐入り ④バナナコッタキャラメルソース
- 6月 ①豚肉のソテーヨーグルト塩麴パクチーソース（パクチー必見です） ②★人参のムース
③★ミックス豆入りミネストローネ ④マーマレードティーゼリー



★ 身体に優しいメニューを沢山ご用意しています。

〒 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

2019年 4月 5月 6月

4月

月	火	水	木	金	土	日
			3月⇒	午前ホームA29	午前ホームA 30	午前ホームA 31
4月⇒ 1	2	3	4	午前ホームB 5	午前ホームB 6	午前ホームB 7
8	9	10	11	午前ヘルシー1 2	午前ヘルシー1 3	午前ヘルシー 1 4
15	16	17	18	午前日一ロツパ 19	20	午前日一ロツパ 21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

★ゴールデンウィーク調整の為、3月29日より4月ホームAが始まります。

★通常、午前開始時間は10時。

5月

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	午前ホームA1 0	午前ホームA1 1	午前ホームA 12
13	14	15	16	午前ホームB1 7	午前ホームB 18	午前ホームB 19
20	21	22	23	午前ヘルシー 24	午前ヘルシー 25	午前ヘルシー 26
27	28	29	30	午前日一ロツパ 31		

★通常、午前開始時間は10時。

★25日ヘルシーは開講します。

6月

月	火	水	木	金	土	日
				5月 ⇒	午前ヨーロッパ 1	午前ヨーロッパ 2
3	4	5	6	午前ホーム A 7	午前ホームA 8	午前ホームA 9
10	11	12	13	午前ホームB1 4	午前ホームB 15	午前ホームB 16
17	18	19	20	午前ヘルシー2 1	午前ヘルシー 22	午前ヘルシー 2 3
24	25	26	27	午前ヨーロッパ 28	午前ヨーロッパ 29	午前ヨーロッパ 30

★1, 2日は5月ヨーロッパのレッスンです。

★通常、午前開始時間は10時。

★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。