

**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、麴、塩レモン

- 1月 ①チキンのクリームシチュー ②大根と油あげの煮物（大根の美味しい季節）  
③★塩レモン 茹でキャベツとちりめんじゃこのサラダ  
④スピードチョコレートケーキ
- 2月 ①鯰フライ、ポテトフライ、 ②豚肉入りきんぴら中華ごぼう（おかずです）  
③中華コーンスープ（コツが一杯）④プリン
- 3月 ①★黒胡麻ご飯（韓国） ②鶏肉のから揚げコチジャンピリ辛アン ③★若芽スープ（韓国）  
④★ヨーグルトゼリー甘酒入り



**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、サバ缶

- 1月 ①★サバの味噌煮2 ②人参シリシリちりめんジャコ ③具たくさん温麺椀（そうめん）  
④インスタントアップルパイ（簡単で美味しい）
- 2月 ①★鶏肉の醤油麹きのこ蒸し2（本掲載） ②★さつま芋のサラダヨーグルトソース  
③★サバ缶船場汁 ④マーマレードケーキ
- 3月 ①焼き秋刀魚寿司 ②鶏肉とピーマン、椎茸の塩麹炒め（本掲載）③★わかめとウドの味噌汁  
④シュークリーム



## 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 中華特集・・・①豆鼓豆腐（私のお気に入り）②ホタテ貝の生姜ソース  
③白菜のクリーム煮（白菜が最高に美味しい）④★中華胡麻クッキー
- 2月 ①★塩麴 あっさりハンバーグ ②身欠きにしんと大根の煮物 ③★ケールと大豆、ベーコンの炒め物 ④さつま芋蒸しケーキ
- 3月 ①イワシの醤油麴漬け ②麦と黒米小豆のご飯 ③★鶏ひき肉とキャベツ塩レモンスープ  
④★豆乳パンプディング



## ヨーロピアンコース

★・・・体にやさしいレシピ、ヨーグルト、麴、塩レモン、炊飯器で豆

- 1月 ①アクアパッツア（イタリアの漁師鍋）②フォカチャローズマリ（簡単で美味しいイタリアパン）  
③★カリフラワービーツソース ④パンナコッタ カラメルソース
- 2月 ①海老入りトマトクリームパスタ②★ケールのスープ トスカーナ風（野菜を食べるスープ）  
③★ビーツとひよこ豆のハニーマスタードソース ④★ビーツのケーキ
- 3月 ①ハルパプリカシュ（ハンガリー料理）タラのパプリカ煮込み②★南瓜のサラダヨーグルトソース  
③★鶏肉と野菜のハンガリースープ ④ふわふわ抹茶のケーキ



★ 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

荏原スミ子料理教室

# 2020年 1月 2月 3月

## 1月

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	午前ホーム A10	午前ホーム A 11	午前ホーム A 12
13	14	15	16	午前ホームB 17	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	午前ヨーロッパ 31		

★注意……18日ホームBは9時30分開始です。

## 2月

月	火	水	木	金	土	日
					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B1 5	午前ホームB 16
17	18	19	20	午前ヘルシー 21	午前ヘルシー 22	午前ヘルシー 23
24	25	26	27	午前ヨーロッパ 2 8	午前ヨーロッパ 2 9	

★注意……15日ホームBは9時30分開始です。

**3月**

月	火	水	木	金	土	日
					2月 ⇒	午前ヨーロッパ 1
2	3	4	5	午前ホームA 6	午前ホームA 7	午前ホームA 8
9	10	11	12	午前ホームB1 3	午前ホームB1 4	午前ホームB 15
16	17	18	19	午前ヘルシー2 0	午前ヘルシー2 1	午前ヘルシー 2 2
23	24	25	26	午前ヨーロッパ 27	午前ヨーロッパ 28	午前ヨーロッパ 29

★注意・・・14日ホームBは9時30分開始です

★通常、午前開始時間は10時。 ヘルシー土曜日は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。