

**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

- 10月 ①中華 秋の茸混ぜご飯 ②秋刀魚の生姜煮 ③米茄子の味噌田楽 ④プリン
- 11月 ①お任せ 季節の魚料理 ②★黒豆とごぼうの煮物 ③豚汁 ④ジンジャーケーキ
- 12月 ①ラザニア ②ゆで卵のファルシー ③白菜のサラダ ④キャラメル風味パイナップルケーキ



**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

- 10月 ①お任せ 季節の魚料理 ②★ごぼうと人参のサラダ（醤油麩） ③★金時豆と豆乳のクリームスープ ④ブルーの紅茶煮
- 11月 ①カキのクリームシチュー ②★金時豆とほうれん草の煮びたし ③★南瓜のサラダ塩麩 ④ミモザ風さつま芋の蒸しケーキ
- 12月 ①★鶏肉の塩麩パン粉揚げ ②小エビのサフラン ピラフ(ご馳走です) ③オニオングラタンスープ ④チョコレートシフォンケーキ



## 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。

- 10月 ①★醤油麹 蓮根入り肉団子のあん絡め ②★サバ缶おから ③醤油麹 大根のサラダ  
カレー風味 ④★甘酒入り蒸しパン
- 11月 ①★塩麹 タンドリーチキン ②★黒豆とニラのサバ缶 味噌炒め  
③★甘酒 さつまいと人参胡麻和え ④★ごぼうと黒胡麻のケーキ（ごぼうの風味が優しい）
- 12月 ①★鶏肉、ひよこ豆、南瓜のトマト煮 ②茸入りスペインオムレツ  
③★ビーツと野菜のディップ ビーツの塩麹味噌ソース ④ゆずケーキ（冬季限定）



## ヨーロッパコース

★…体にやさしいレシピ、ヨーグルト、大麦、麹、塩レモン、炊飯器で豆

- 10月 ①★チリコンカン（アメリカの豆のシチュー） ②秋刀魚のフリット 塩レモン 本掲載  
③米のサラダサフラン風味（サフランの香り豊かなライスサラダ）  
④★ぶどうゼリーヨーグルトソース
- 11月 ①ポルチーニのリゾット（ご馳走リゾット） ②★パンダ豆と鶏肉のスープ  
③★ビーツ ビーツ、小エビ、アボガドのサラダ ④南瓜のスフレケーキ
- 12月 ①鶏肉のグリルポルチーニトマトソース ②グリッシーニ ③ ★金時豆とアボガドのサラダ  
④★甘酒入りケーキ



★豆が炊飯器で簡単に茹でられるレシピが豊富です。

〒 212-0014 川崎市幸区大宮町15 MORIビル201 TEL.. FAX. 044-533-9319

荏原スミ子料理教室

# 2018年 10月 11月 12月

## 10月

月	火	水	木	金	土	日
				午前ホームA 5	午前ホームA 6	午前ホームA 7
8	9	10	11	午前ホームB 12	午前ホームB 13	午前ホームB 14
15	16	17	18	午前ヘルシー 19	20	午前ヘルシー 21
22	23	24	25	午前ヨロツパ 26	午前ヨロツパ 27	午前ヨロツパ 28
29	30	31				

★通常、午前開始時間は10時。

## 11月

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

★通常、午前開始時間は10時。

★11月30日は12月ホームAのレッスンで

す。

## 12月

月	火	水	木	金	土	日
			12月⇒	午前ホームA3 0	午前ホームA 1	午前ホームA 2
3	4	5	6	午前ホームB 7	午前ホームB 8	午前ホームB 9
10	11	12	13	午前ヘルシー1 4	15	午前ヘルシー 1 6
17	18	19	20	午前ヨーロッパ 21	午前ヨーロッパ 22	午前ヨーロッパ 23
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。