

荏原スミ子料理教室 2018年 7月 8月 9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

- 7月 ①ゴマスタソーめん（夏の教室の人気メニュー）②豚肉巻きゴーヤカツ
③インゲンの胡麻和え ④ 水羊羹
- 8月 ①豚肉の生姜焼き ②じゃが芋と枝豆の和風サラダ ③冬瓜のおつゆ（冬瓜のとろみつゆ）夏野菜
④グレープフルーツのジュレ
- 9月 ①海老フライ（生徒さんのご要望に応じて） ②冬瓜と鶏ひき肉のあんかけ 夏野菜
③ポテトサラダ ④レモンジンジャーゼリー



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

- 7月 中華特集・・・ ①トマトと卵の炒め物 ②油淋鶏（鶏肉のから揚げ甘酢あん）
③★黒豆入りえびシュウマイ（炊飯器でで豆を簡単にゆでる）④★緑豆の汁粉（体の中から冷やす）
- 8月 エスニック特集・・・①鶏肉のベトナム風カレー ②生春巻き ③★大豆とサバ缶パクチーサラダ
（パクチーストは外せない料理） ④ココナッツプリン
- 9月 ①ペルー炒飯 ②ゴーヤチャンプル（苦くない調理法） ③★ひよこ豆の揚げワントン（炊飯器で豆）
④ほうじ茶のゼリー



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。

- 7月 ①★タンドリーチキン塩麴 本掲載 ②黒豆とニラのサバ缶味噌炒め 炊飯器で豆
③コールスローサラダ ヨーグルトマヨネーズ（塩麴） ④★ヨーグルトゼリーマンゴソース
- 8月 ①★大豆と鶏肉のバンバンジー（炊飯器で豆）②茸とツナの醤油麴スパゲッティー 本掲載
③★ゴーヤとピーマンの味噌炒め（甘酒）④★ミルクゼリー麴入り（甘酒）本掲載
- 9月 ①★鶏肉と黒豆の黒酢酢鶏 本掲載 炊飯器で豆 ②★茸の醤油麴スープ 本掲載
③★ピータン豆腐（冷ややっこのごちそう） ④★小豆のゼリー 黒蜜きな粉



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

- 7月 ①★白花豆といんげんのバジルソースサラダ（炊飯器で豆）
②トルトット パプリカ（パプリカのひき肉詰め ハンガリー料理）
③トマトスープ塩レモン 本掲載
- 8月 ①茄子とトマトのスパゲッティー ②★おから入り小豆ケーキサレ（炊飯器で豆）
③ 人参とごぼうのサラダ 本掲載（塩レモン） ④お気軽ティラミス
- 9月 ①★白花豆のトマトカップ豆腐クリーム 炊飯器で豆 ② 私流ウィナーシュニッテル（ウィーンのカツ） ③★スコッチブロス（牛肉入り麦と野菜のスープ）④ぶどうゼリー



★今期から豆が炊飯器で簡単に茹でられるレシピが登場します。お勧めです。

〒 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 7月 8月 9月

7月

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|----|----|----|----|---------------|----------------|-----------|
| | | | | | | 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B14 | 午前ホームB 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 午前ヘルシー2 0 | 21 | 午前ヘルシー 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 午前ヨーロッパ 27 | 午前ヨーロッパ 2 8 | 午前ヨーロッパ29 |

★通常、午前開始時間は10時。

8月

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|----|----|----|----|---------------|---------------|-------------------|
| | | 1 | 2 | 午前ホームA 3 | 午前ホームA 4 | 午前ホームA 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 午前ホームB 10 | 午前ホームB 11 | 午前ホームB 12 暑気払い |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 午前ヘルシー 17 | 18 | 午前ヘルシー 1 9 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 午前ヨーロッパ 24 | 午前ヨーロッパ 25 | 午前ヨーロッパ 2 6 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |

★通常、午前開始時間は10時。

9月

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|----|----|----|----|---------------|---------------|---------------|
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 午前ホームA | 8 午前ホームA | 9 午前ホームA |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 午前ホームB | 15 | 16 午前ホームB |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 午前ヘルシー2 | 22 午前ヘルシー2 | 23 午前ヘルシー |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 午前ヨーロッパ | 29 午前ヨーロッパ | 30 午前ヨーロッパ |

★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。