

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、

- 10月 ①とろとろオムライス ②★白菜のサラダ胡麻ドレッシング ③鶏レバのふっくら甘辛煮
④★ハミングバード（パイナップルのケーキ）
- 11月 ①鶏五目御飯 ②★サバの醤油麹漬け焼き（簡単美味しい） ③かぶとベーコンの炒め物
④甘栗とさつま芋の茶巾絞り
- 12月 ①チキントマトシチュー ②★キャベツと水菜の人参ドレッシング ③キノコのフリット
④チョコレートシフォンケーキ



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

- 10月 ①★焼き秋刀魚寿司 ②ほうれん草とシメジの白和え ③ニラと卵の吸い物
④シュークリーム（手作りならではの味）
- 11月 ①★イワシの味噌煮 ②アスパラと豚肉の炒め物（本格中華）
③ふるふき大根（家庭の味）④オレンジケーキ
- 12月 ①鶏肉の塩こうじスパイス揚げ ②茸のクリームスープ ③大根と水菜のサラダ
④★リンゴのケーキ



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★鶏肉と黒豆の黒酢豚風 ②★サバ缶とレタスの豆腐サラダ ③★ナメコとワンタンのサンラータン ④おから人参ケーキ
- 11月 ①★瓶詰め鮭と椎茸の炊き込みご飯 ②★豚ひき肉と納豆甘味噌炒め レタス包み 本掲載
③ ★豆乳入り豚汁 ④★南瓜のゼリー
- 12月 ①★低温調理 炊飯器 鶏ハム（ジューシーでソフト） ②★金時豆のスープハンガリー風
③白菜とリンゴのサラダ梅ドレッシング ④★ゆずケーキ



ヨーロピアンコース

★…体にやさしいレシピ、ヨーグルト、麴、塩レモン、炊飯器で豆

- 10月 ①大豆のフムス（イスラエル料理） ②★秋刀魚のフリット 塩レモン
③パプリカスクンプリ（ハンガリーの肉じゃが） ④★マーブルケーキ
- 11月 ①鶏肉の塩こうじグリルココナッツミルク ②南瓜のクリームスープ
③★小豆としらす干しのサラダ ④スコーン
- 12月 ①★低温調理 炊飯器 ローストポーク（ジューシーソフト最高です） ②★小エビと
レタスの厚揚げソース ③根野菜とトマトのミネストローネ ④お気軽シュトーレン



★ 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

2019年 10月 11月 12月

10月

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	午前ホームA 4	午前ホーム A 5	午前ホーム A 6
7	8	9	10	午前ホームB11	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	午前ヘルシー 19	午前ヘルシー 20
21	22	23	24	25	午前ヨーロッパ 26	午前ヨーロッパ 27
28	29	30	31			

★ヘルシー19日は9:30から始まります。25日金曜日は休講です。

11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	10
11	12	13	14	午前ヘルシー 15	午前ヘルシー 16	17
18	19	20	21	午前ヨーロッパ 22	午前ヨーロッパ 23	忘年会 24
25	26	27	⇒12月 28	午前ホームA29	午前ホームA 30	

★24日は忘年会です。レッスンは休講です。

★17日ヘルシーは休講です。

★11月29日、30日ホームAは12月です。

12月

月	火	水	木	金	土	日
						午前ホームA 1
2	3	4	5	午前ヨーロッパ 6	午前ヨーロッパ 7	午前ヨーロッパ 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	27	28	29

★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。