

ホームクッキングAコース ★…エスニック料理、体にやさしいレシピ、ヨーグルト、麴、塩レモン、炊飯器で豆

- 7月 ①★夏野菜のグリーンカレー（タイ料理）②胡瓜とみょうがのサラダ ③冬瓜と油揚げの田舎煮 ④レモンゼリー
- 8月 ①★サバ缶とレタスの炊飯器チャーハン（簡単、美味しい） ②★牛肉入り若芽スープ ③★しらす干しとズッキーニのスペインオムレツ ④淡雪ゼリーマンゴソース
- 9月 ①★鮭の麴焼き（本掲載）鮭の粕漬けです ②わらびと鶏肉の炊き込みおこわ ③米茄子の味噌田楽 ④★バナナケーキ（アレルギー対応、卵、なし）



ホームクッキングBコース ★…エスニック料理、体にやさしいレシピ、ヨーグルト、塩レモン、麴、炊飯器で豆

- 7月 ①★フォーそうめん仕立て（ベトナム料理） ②ゴーヤと人参の胡麻酢味噌和え ③★生春巻き簡単2 ④ココナッツプリン
- 8月 ①★ゴーヤと南瓜のタイカレー私流 ②★鶏肉のカシュナッツ炒め（タイ料理） ③★豚バラ肉と若芽のもやしスープ（ベトナム料理） ④杏仁豆腐
- 9月 ①中華特集・・・①茄子とひき肉のピリ辛炒め ②トマトと卵の炒め物 ③冬瓜と豚肉のスープ ④★緑豆の汁粉



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★無塩せきソーセージの酢キャベツ煮 ②★大豆クリームスープ ③★小エビと生とうもろこしの炊飯器ピラフ ④ほうじ茶ゼリー
- 8月 ①★簡単 ナムル冷やしソーメン ②★車麩と大豆ミートのジョン ③★豚肉、茄子のボイル醤油麴韓国風たれ ④ヨーグルトゼリー ブルーベリーソース
- 9月 ①★鶏肉の醤油麴カレー風味 本掲載 ②★麩チャンプル ③冬瓜のおつゆ ④★黒胡麻おからケーキ



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

- 7月 ①スパゲティーボロネーゼ（ミートソース） ②★金時豆とアボガドのマスタードソースⅡ ③★冷製ビーツのココナッツスープ ④お気軽ティラミス
- 8月 ①茄子とトマトのスパゲティー ②ジャークチキン（ジャマイカ料理 ケンタッキーフライドチキンに似たフライドチキン 美味しい） ③★トマトと厚揚げのパルミジャーノソースサラダ ④アメリカンクッキー（バターが香る美味しいクッキーです）
- 9月 ①超簡単 茄子のグラタン（ムサカ）本掲載 ②★南瓜とレンズ豆のサラダ ③ゴーヤとココナッツミルクの冷製スープ ④レモンジンジャーゼリー



★ 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 7月 8月 9月

7月

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	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 B12	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	午前ヘルシー 20	午前ヘルシー 21
22	23	24	25	午前ヨーロッパ 26	午前ヨーロッパ 27	午前ヨーロッパ 28
29	30	31				

★ヘルシー20日は9:30から始まります。

★通常、午前開始時間は10時。

8月

月	火	水	木	金	土	日
				午前ホームA 1 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B1 0	暑気払い 1
12	13	14	15	午前ヘルシー1 6	午前ヘルシー1 7	午前ヘルシー 8
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	午前ヨーロッパ 30	午前ヨーロッパ 1 3	

★暑気払いは13時開始です。

★通常、午前開始時間は10時。

★17日ヘルシーは9時30分より始まります。

9月

月	火	水	木	金	土	日
						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 2 7	午前ヨーロッパ2 8	午前ヨーロッパ 2 9

★21日ヘルシーは9時30分から始まります。

★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。