

**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、麴、塩レモン

- 10月 ①親子丼（家庭料理の定番） ②★高野豆腐のひき肉詰め（ご馳走です）③豚汁  
④ヨーグルト入りバナナのケーキ（ワンボールケーキ）
- 11月 ①鶏五目御飯（炊き込みご飯） ②★サバの塩麴漬け焼き（サバの美味しさ再発見）  
③茶わん蒸し（気楽に作ります） ④オレンジケーキ（オイルケーキ）
- 12月 ①ローストビーフ（フライパンで作ります） ②カリフラワーのクリームスープ  
③小エビのピラフ（トマト味） ④リンゴのケーキ黒糖風味（ワンボールケーキ）



親子丼



茶わん蒸し



ローストビーフ（簡単）

**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、麴、塩レモン  
★クリスマスケーキ

- 10月 ①★ひよこ豆のカレー（本格的にスパイスを配合）②★タンドリーチキン塩麴  
③パクチーのコールスローサラダ ④レモンケーキ（ワンボールケーキ）
- 11月 ①酢豚（本格中華） ②卵焼き（江戸前）甘いだし巻き卵焼き ③南瓜のピリ辛おろしソース  
④小倉とスイートポテトクリーム
- 12月 ①★鶏肉の赤ワイン醬油麴焼き ②人参のクリームスープ ③玉ねぎのサラダ（特製生姜  
ドレッシング） ④★ブシュド・ノエル（クリスマスケーキ）



パクチーコールスローサラダ



卵焼き（江戸前）



ブシュド・ノエル

ヘル

## 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★ピーマン、椎茸、茄子の詰め物塩麩 ②揚げと春雨のスープ（本格中華 美味しいスープ）  
③★パクチーと大豆のスペインオムレット ④★ビーツと豆乳甘酒のスムージ（美味しいです）
- 11月 ①★鶏肉と生姜の塩レモンご飯（評判の炊き込みご飯） ②★イワシと大豆のキムチ煮  
③★南瓜のいとか煮（南瓜と小豆の煮物）④米粉のブルーベリーケーキ
- 12月 ①蕪のスープ ②★大豆ミート入りミートローフ塩麩（塩麩の旨味でミートローフが美味しい）  
③たこと厚揚げ、小松菜のサラダ ④★ビーツのムース（ピンクがかわいいです）



ビーツのムース



南瓜のいとか煮



大豆ミート入りミートローフ  
塩麩

## ヨーロッパコース

★…体にやさしいレシピ、ヨーグルト、大麦、麩、塩レモン、ハンガリー料理

- 10月 ①★ビーツとチーズのケーキサレ（ワインにぴったり）②★鶏肉塩麩 サワークリームソース  
（荏原ご推薦の美味しい出会い）③秋刀魚のフリット（秋刀魚が驚くほどおいしいです）  
④米のライスプディング（トルコ風）
- 11月 ①★ハンガリー料理・カーボーイの豚肉の炒め煮（パプリカ粉、サワークリーム入り）  
②マッシュルームのニンニク炒め ③大根と柿のサラダ ④甘栗ケーキ
- 12月 ①★サバ缶 大豆のコロッケ（前菜です） ②★ハンガリー料理 グヤーシュ（ハンガリーの  
国民食のスープ）③シーザーサラダ ④★ビーツのケーキ（最高です）



ビーツとチーズのケーキサレ



グヤーシュ



サバ缶大豆のコロッケ

〒 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

# 2017年 10月 11月 12月

## 10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	13	14	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 28	午前ヨーロッパ 29

★通常、午前開始時間は10時。

★15日は撮影準備のため休講です。

## 11月

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	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
13	14	15	16	午前ヘルシー 17	18	午前ヘルシー 19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

★通常、午前開始時間は10時。

★26日は撮影準備のため休講です

**12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	午前ホームB 1 0
11	12	13	14	午前ヨーロッパ1 5	午前ヨーロッパ 16	午前ヨーロッパ17
18	19	20	21	午前ヘルシー2 2	午前ヘルシー2 3	午前ヘルシー 2 4 教室クリスマス予 定
25	26	27	28	29		

★通常、午前開始時間は10時。

★10月15日、11月26日は撮影準備のため休講です。

★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。