

**ホームクッキングAコース** ★…体にやさしいレシピ、雑穀、豆、麴

- 4月 ①お赤飯（蒸し器を使用） ②★小鰻の南蛮漬け（魚をおろす練習をします）  
③新ジャガ芋と絹さやの煮物（季節の煮物を覚えましょう）④ヨモギの蒸しケーキ
- 5月 ①筍ご飯（生筍は美味しいです） ②★鶏肉の特製醤油麴たれ焼き（奥が深い味付けです）  
③蒸し帆立とオクラの酢味噌和え（酢味噌を覚えましょう） ④米粉プレーンシフォンケーキ  
（卵同割で作ります）
- 6月 ①ハムとコーンのクリームコロッケ（コツがあります）②★春キャベツと鶏肉のサラダ麺つゆソース  
（麺つゆを使い自家製ドレッシングを作りましょう）③茄子の醤油煮（夏のお惣菜です）  
④空豆の甘煮（皆様大好きです。）



**ホームクッキングBコース** ★…体にやさしいレシピ、豆

- 4月 中華特集・・・①回鍋肉（ホイコウロ）春はキャベツが美味しいですね。②海老の豆鼓、山椒風味炒め（これぞプロの味です） ③ニラとひき肉の茶わん蒸し（大きな丼で作ります）  
④★豆乳、紅茶のゼリー（体に優しいデザート）
- 5月 ①★韓国風 大豆入り豚ひき肉入りハンバーグ ②揚げ茄子と海老の温麺 ③★胡麻汁  
（すり胡麻が沢山入ります） ④グレープフルーツジュレ
- 6月 タイ特集・・・①タイ風ラーメン（スープも作ります。美味しいです🍜）②香菜オムレツ  
③茄子のサラダ（豪華なサラダです）④★豆乳ヨーグルトゼリー



## 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。

- 4月 ①大豆ミート入りハンバーグおろしレンコンソース（メタボを気にしないで安心）  
②雑穀入り菜の花のおかゆ（中華がゆ）③白菜と豆乳のスープ ④麦焦がしクッキー  
（懐かしくて美味しいです）
- 5月 ①黒米入りサツマ芋ご飯 ②サバ缶とキノア餃子（沢山食べたくなくなります）  
③海老と車麩のエビチリ（車麩が美味しいです）④豆乳入り黒胡麻汁粉
- 6月 ①鶏レバの赤ワイン醤油煮（赤ワイン効果で奥が深い味です）②鶏肉のベトナム風豆乳  
トロピカルカレー（ヘルシーで美味しいです）③こんにやくと若芽の味噌ドレッシング  
④南瓜の豆乳プリン（ゼリーで固めます。）



## ヨーロッパコース

★…体にやさしいレシピ、雑穀、豆、ハンガリー料理

- 4月 ①カルボナーラ ②鶏肉とグリーンピースの煮物（グリーンピースが甘くて最高）③★麦とパプリカのサラダ（デトックス効果満点） ④レモンゼリー
- 5月 ①★ポークビーンズ（豆料理を覚えましょう） ②新人参のココット（グリーンピースと煮込む野菜の旨味がたっぷりです）③★麦と豆のサラダギリシャ風（オレガノソースが決めて）  
④スコーン（スコーンは美味しい）
- 6月 ①トマトとバジルのニョッキ ②鶏肉のグリル バジル、バルサミコソース ③鶏肉と水菜の  
サラダ ワカモレドレッシング ④★バラチンタ トゥーロソース（ハンガリーのクレープ、  
簡単、美味しい）



🌀 4月よりヘルシーフードコースを第三週に開講します。体に優しい料理が中心のコースです。身体の健康が気になる方、ダイエットしたい方おすすめです。

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

# 2017年4月5月6月

## 4月

月	火	水	木	金	土	日
			4月⇒	午前ホームA 31	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 14	15	午前ヘルシー 16
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	5月⇒	午前ホームA 28	午前ホームA 29	午前ホームA 30

★通常、午前開始時間は10時。

★3月31日は4月ホームAのレッスンです

★第3週はヘルシーフードコースです。

## 5月

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	午前ホームB 1 2	午前ホームB 1 3	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	26	午前ヨーロッパ2 7	午前ヨーロッパ 28
29	30	31				

★通常、午前開始時間は10時。

★第3週はヘルシーフードコースです。

**6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B9	午前ホームB10	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	午前ヨーロッパ 2 3	午前ヨーロッパ 2 4	午前ヨーロッパ 25
26	27	28	29	30		

★通常、午前開始時間は10

時。

★第3週はヘルシーフードコースです。

★月謝制 2回/月 月謝 ¥10,000 .ヨーロッパコースのみ ¥500up

★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。

★見学有り。