

ホームクッキングAコース ★…体にやさしいレシピ、豆乳、ヨーグルト、大麦

- 7月 ①甘塩サケと大葉の混ぜ寿司（夏におすすめ） ②ピーマンの挽肉詰め（本格中華）
③ポテトサラダ（家で作ると美味しいです）④★レモン豆乳ゼリー
- 8月 ①冷しゃぶしゃぶ トマトたれ、胡麻醤油たれ（万能たれを作ります） ②冬瓜と油揚げの田舎煮
③胡瓜もみ（家庭料理の定番） ④★ヨーグルトゼリーマンゴソース
- 9月 ①ゴーヤチャンプル（ゴーヤの苦さを感じません） ②鶏そぼろと卵の2色ご飯（家庭料理の定番）
③里芋とひき肉の味噌汁（おすすめ味噌汁） ④★麦焦がし入りケーキ（超簡単でヘルシーなケーキ）



鶏そぼろと卵の2色ご飯



胡瓜もみ



麦焦がし入りケーキ

ホームクッキングBコース ★…体にやさしいレシピ、豆腐

- 7月 エスニック特集・・・①グリーンカレー（タイ料理）②サモサ 私流（インド料理）
③海老とパイナップルのタイ風サラダ（タイ料理）④ほうじ茶のゼリー
- 8月 エスニック特集・・・①茄子の挽肉炒め韓国風 ②冬瓜と鶏肉のタイ風ココナッツスープ
③★豆腐の葱風味（中華 豪華なご馳走の冷ややっこ） ④杏仁豆腐
- 9月 ①★秋刀魚の生姜煮（秋刀魚を骨まで柔らかく煮ます）②牛肉とピーマンの細切り炒め
（本格中華）③蒸し鶏と胡瓜の和え物（本格中華 ビールにぴったり）④ぶどうゼリー



海老とパイナップルのタイ風サラダ



冬瓜と鶏肉のココナッツスープ



サモサ私流

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おから入りさっぱりメンチカツ（カロリーオフで安心ですね）
②サバ缶と大豆ペーストのオープンサンド（イングリシユマフィンにのせます）
③アボガドとトマトの醤油麹ヨーグルトソース（サラダが美味しくなるソース）
④小豆のゼリー 黒蜜きな粉
- 8月 ①インド料理・小豆のカレー（本格的に作ります） ②夏野菜のディップ 味噌ヨーグルトソース（味噌とヨーグルトの相性は抜群です）③わかめともやしのスープ ベトナム風
④ゴーヤと甘酒のスムージ
- 9月 ①秋刀魚の炊き込みご飯（秋刀魚の水煮缶を使います） ②豚ひき肉と納豆甘味噌炒め
レタス包み（荏原のお気に入りです。包みながら食べます）③味噌玉（荏原流に栄養たっぷり）
④大豆粉入りケーキ（一つのボールで作るヘルシーケーキ）



アボガドとトマト醤油麹ヨーグルトソース サバ缶と大豆のペーストオープンサンド 豚ひき肉と納豆の甘味噌レタス包み

ヨーロッパコース

★…体にやさしいレシピ、豆、ハンガリー料理

- 7月 ①チキンガンボ（鶏肉とオクラのトマト煮込み アメリカの南部料理）②じゃが芋のモホベルデソース（パクチーソース）（スペイン料理）③夏野菜のピクルス（ディル入り）
④パイナップルとゴーヤのスムージ
- 8月 ①ズッキーニと桜エビのパスタ ②サルティンボッカ（ローマ料理）鶏肉の生ハムセージバター焼き③★ひよこ豆のサラダツナソース ④パンナコッタ カラメルソース2
- 9月 ①★豆のスープ チベツケ入り（ハンガリー料理） ②★茄子のペースト（ハンガリー料理）
③★ピーツとパプリカのヨーグルトディルソース ④マンゴのムース



じゃが芋モホベルデソース
（スペイン料理）

豆のスープ（ハンガリー料理）

ピーツとパプリカのディルヨーグルト
ソース

2017年7月8月9月

7月

月	火	水	木	金	土	日
			6月⇒	午前ホームA 30	午前ホームA 1	午前ホームA 2
3	4	5	6	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	8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。
- ★6月30日は8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。

8月

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

9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 10
11	12	13	14	午前ヘルシー15	16	午前ヘルシー 17
18	19	20	21	午前ヨーロッパ22	午前ヨーロッパ23	午前ヨーロッパ 24
25	26	27	28	29		

- ★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。