

# Leçon de Juin

## 6月レッスン

### 料理コース

じめじめしたあつさにまけない  
 からだをつくろう  
 疲れをとる栄養満点スーパーフード「とりむね肉」  
 を使った料理をつくるよ（中級・上級）



#### \*初級コース\*

「スティックサラダ  
 おにぎり」

切れるナイフで野菜を切ってみます  
 おにぎりの握り方も教わりますよ  
 追加持物はホームページを  
 ご覧ください



#### \*中級コース\*

「のり塩つくね」

ひき肉をこねて焼いてみます  
 ポテトチップスの様なのり塩味が  
 とまらないおいしさ！  
 さめてもおいしいよ



#### \*上級コース\*

「手作りチキンナゲット」

十旬の1品

揚げ物を学ぼう  
 すくない油であげてみるよ  
 安くて栄養ある「鶏むねひき肉」が  
 外カリッ内側フワッのおいしい料理  
 に変わりますよ

| げつようび                       | かようび                        | すいようび                       | もくようび                           | きんようび                          |
|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|---------------------------------|--------------------------------|
|                             |                             |                             | 1<br>②上級コース（5月分）<br>16：30～18：00 | 2<br>初級コース（5月分）<br>16：30～17：30 |
| 5<br>①中級コース<br>16：30～18：00  | 6<br>①中級コース<br>16：30～18：00  | 7<br>①中級コース<br>15：30～17：00  | 8<br>①中級コース<br>16：30～18：00      | 9<br>①中級コース<br>16：30～18：00     |
| 12<br>②中級コース<br>16：30～18：00 | 13<br>②中級コース<br>16：30～18：00 | 14<br>②中級コース<br>15：30～17：00 | 15<br>②中級コース<br>16：30～18：00     | 16<br>②中級コース<br>16：30～18：00    |
| 19<br>①上級コース<br>16：30～18：00 | 20<br>上級コース<br>16：30～18：00  | 21<br>③中級コース<br>15：30～17：00 | 22<br>①上級コース<br>16：30～18：00     | 23<br>上級コース<br>16：30～18：00     |
| 26<br>②上級コース<br>16：30～18：00 | 27                          | 28<br>初級コース<br>15：30～16：30  | 29<br>②上級コース<br>16：30～18：00     | 30<br>初級コース<br>16：30～17：30     |

