



10月料理コース

※レッスン詳細は、ホームページをご覧ください



初級コース

ほうれん草とベーコンのオムレツ



9月のスクランブルエッグの応用編
ぐをきって、いためて、たまごをいれるよ

中級コース

ナポリタン



- 1.具を切って
- 2.調味料をはかって
- 3.炒める

この流れを学びます

調理のスピードを速くする練習を
しますよ

上級コース

卒業にむけて一度は作りたい

お弁当作り

お弁当生活がスタートした時に
作らなくてはいけないことがあるかもしれま
せん。基本のお弁当おかずを作り、
つめ方を学びます



げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび
2 ①中級コース 16:30~18:00	3 ①中級コース 16:30~18:00	4 ①中級コース 15:30~17:00	5 ①中級コース 16:30~18:00	6 ①中級コース 16:30~18:00
9	10 ②中級コース 16:30~18:00	11 ②中級コース 15:30~17:00	12 ②中級コース 16:30~18:00	13 ②中級コース 16:30~18:00
16 ②中級コース 16:30~18:00	17 上級コース 16:30~18:00	18 ③中級コース 15:30~17:00	19 ①上級コース 16:30~18:00	20 上級コース 16:30~18:00
23 ①上級コース 16:30~18:00	24	25 初級コース 15:30~17:00	26 ②上級コース 16:30~18:00	27 初級コース 16:30~18:00
30 ②上級コース 16:30~18:00	31			

