

11月 料理レッスン

詳細はホームページを
ご覧ください

QRコード→



初級コース

野菜とソーセージいため

& サラダ

やさいとソーセージをきって
フライパンでいためよ
1人前を持って帰ります



中級コース

とうふハンバーグ&サラダ

とり肉と大豆の良質(とてもいい)た
んぱく質が入った成長期にぴったり
のハンバーグです 4個
和風だしのたれをかけます



上級コース

10代に必要な栄養特別講座

と小魚チーズ焼き

成長期に食べなくてはならない

食材を30分ほど講義します。

その後に調理に入ります

(豆腐ハンバーグは中級コースと同じ)



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 第1クラスの生徒さんは振替をお願い致します LINEにてご希望日をお知らせください
6 ①中級コース 16:30~18:00	7 ①中級コース 16:30~18:00	8 ①中級コース 15:30~17:00	9 ②中級コース 16:30~18:00	10 ②中級コース 16:30~18:00
13 ②中級コース 16:30~18:00	14 ②中級コース 16:30~18:00	15 ②中級コース 15:30~17:00	16 ①上級コース 16:30~18:00	17 上級コース 16:30~18:00
20 ①上級コース 16:30~18:00	21 上級コース 16:30~18:00	22 ③中級コース 15:30~17:00	23	24 初級コース 16:30~18:00
27 ②上級コース 16:30~18:00	28	29 初級コース 15:30~17:00	30 ②上級コース 16:30~18:00	