＊＊Leçon de Mai　5月レッスン＊＊

＊初級コース＊

朝ごはんを作る

ピザトーストをつくろう

ご入会になります

1年間宜しくお願い致します

ひとりで作る自立料理の

はじめの一歩！

おやつにパンに具をのせてみよう

中級・上級コース　5月テーマ

＊お母さんの体を想った料理を作ろう＊

【おから】を使った料理

女性に嬉しい大豆イソフラボン

健康な体づくりに役立つサポニン

悪玉コレステロールを下げるレシチン

便秘解消に効果的な食物繊維

むくみ対策にカリウム

骨を丈夫にするカルシウム

＊中級コース＊

おからの磯辺焼き　＋サラダ

おからを使ったモチモチ料理

おやつにも向いていますね

＊上級コース＊

おからのふんわり焼き

＋一品

ヘルシーだけど食べ応え十分

高学年のおこさまのお腹も

満たしてくれる一品

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 OFF	2 ①中級コース 16:30~18:00
5 祝日	6 祝日	7 ①中級コース 15:30~17:00	8 ①中級コース 16:30~18:00	9 OFF
12 中級コース 16:30~18:00	13 ①中級コース 16:30~18:00 ②クラスは振替	14 ②中級コース 15:30~17:00	15 ②中級コース 16:30~18:00	16 中級コース 16:30~18:00
19 ①上級コース 16:30~18:00	20 ①上級コース 16:30~18:00	21 ③中級コース 15:30~17:00	2 ①上級コース 16:30~18:30	23 上級コース 16:30~18:00
26 ②上級コース 16:30~18:00	27 ②上級コース 16:30~18:00	28 初級コース 15:30~16:30	29 ②上級コース 16:30~18:00	30 初級コース 16:30~17:30