

＊＊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

はじめの一步！

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

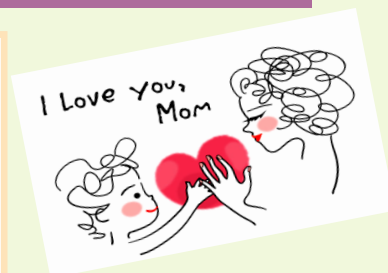
＊中級コース＊

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

十一品

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 満員
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 満員	9 OFF 母の日レッスン準備
12 駅送迎なし日 中級コース 16:30~18:00 満員	13 駅送迎なし日 ①中級コース 16:30~18:00 満員 ②クラスは振替	14 駅送迎なし日 ②中級コース 15:30~17:00	15 駅送迎なし日 ②中級コース 16:30~18:00 満員	16 中級コース 16:30~18:00 満員
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 駅送迎なし日 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