

Let's Cooking

【レッツクッキング】

各回1回
参加費 **500円**
定員 **7名**

★持ち物/
エプロン、バンダナ、筆記用具等
★メニュー・レシビは当日配布します。

●講師のご紹介●



ヒロクッキング
スタジオ主宰
ヒロ先生



AISO認定
「イタリア
オリーブオイルソムリエ」
しのび先生



旬の食材でバランスよく！
体にやさしい毎日ごはん
ヒロクッキングスタジオ講師
むつみ先生

お申込
受付・締切

●店頭申込書にご記入の上、
開催日の2ヶ月から1週間前までに
お申し込みください。

※諸事情によりメニューの変更等ある場合もございます。



10/8(火) 11:00~
10/25(金) 18:30~

ヒロ先生

中華

- *八宝菜
- 魯肉飯 (ルーローハン)
- *とろとろ白菜と卵のスープ



10/19(土) 11:00~

むつみ先生

おうちで楽しむ
ハロウィンメニュー

- チーズ入りかぼちゃのコロッケ
- イカ墨の炊き込みピラフ
- きのこのマリネ
- *かぼちゃマフィン



11/12(火) 11:00~
11/22(金) 18:30~

ヒロ先生

洋食

- ガス炊飯器で作るパエリア
- *ホウレン草とベーコンのキッシュ
- 大麦入り野菜スープ



11/10(日) 11:00~

しのび先生

イタリア料理

- タラのサラダ 彩り野菜ソース
- カボチャのパスタ
- *トリノ風チョコケーキ



11/16(土) 11:00~

むつみ先生

根菜と海藻で
腸活!

- *根菜バーグ
- ひじきのサラダ
- 淡雪羹(寒天で固めるデザート)



12/10(火) 11:00~
12/27(金) 18:30~

ヒロ先生

和食

- *フリカツ南蛮
- しめ卵の吸い物
- 抹茶ティラミス



12/8(日) 11:00~

しのび先生

韓国料理

- *圧力鍋で作るおもてなし豚肉料理
- *ジャガイモの大学芋風
- 干しダラのスープ



12/21(土) 11:00~

むつみ先生

発酵食品で
体リフレッシュ

- *はちみつ黒酢チャーシュー
- かぼちゃと甘酒のポタージュ
- 野菜のヨーグルト味噌漬