

# あったかい家庭料理は心と体を 元気にしてくれます

ホームクッキングコース

ベーシック ▶

アドバンス ▶

エキスパート

55メニューの  
献立を18回で  
マスター!

ベーシック

〈18回〉チケット制/  
月2回以上がおすすめ

Basic

## ゼロから料理を学ぶ 入門講座

お米を洗う、魚をさばく、だしを取る、調味料を計る。料理を作るときに本当に必要な基本を実習します。



## 1レッスンで主菜 副菜3品実習

毎回、主菜副菜合わせて3品を作ります。和・洋・中の素材をいかした献立がたてられるようになります。



## 楽しく学べて しっかり身につきます

初めてお料理をする方も、先生がそばにいてその場で質問できるから疑問を残さず、安心して学べます。



月2回、3ヶ月で基本が身につきます! ベーシックパスポートは6回までメニュー指定

<p>基本6 和食</p> <p>肉じゃが / 五目まめ / だし巻き卵</p> <p>計量スプーン・包丁の使い方、煮物の基本</p>	<p>基本6 和食</p> <p>天ぷら / ほうれん草のごま和え / 赤だしみそ汁</p> <p>天ぷらの揚げ方、だしの取り方、青菜の茹で方</p>	<p>基本6 中華</p> <p>麻婆豆腐 / ラーパーツアイ / ささ身とトマトのスープ</p> <p>豆腐の調理方法、中華の基本の味付け</p>	<p>基本6 中華</p> <p>酢豚 / 青梗菜と干しえびのスープ / 炊き込みねぎチャーハン</p> <p>中華の甘酢あん、中華スープの作り方</p>	<p>基本6 洋食</p> <p>チキンソテー / ミネストローネ / シーザーサラダ</p> <p>肉の下味と美味しく焼くコツ、野菜の切り方</p>	<p>基本6 洋食</p> <p>ポークカレー / かぼちゃのヨーグルトサラダ / ピクルス</p> <p>スパイスで作る本格カレー、カレーに合う副菜</p>
---	---	--	---	---	---

基本メニュー6回が終わったら、レパートリーを増やしながらスキルアップを目指しましょう!

<p>2 鱈の南蛮漬け / 炊き込みご飯 / みそ汁</p>	<p>新メニュー 24年1月</p> <p>3 さばのみそ煮 / 切り干し大根の煮物 / 白和え</p>	<p>4 鶏のから揚げ / きゅうりとわかめの酢の物 / けんちん汁</p>	<p>6 のり巻き / いなりずし / 茶碗蒸し / 即席漬け</p>	<p>8 えびのチリソース / サンラータン / 中華サラダ</p>	<p>新メニュー 24年1月</p> <p>10 八宝菜 / 春巻き / 中華風コーンスープ</p>
<p>新メニュー 24年1月</p> <p>11 ぎょうざ / 豚肉ときくらげの卵炒め / 青梗菜の豆鼓蒸し</p>	<p>新メニュー 24年1月</p> <p>12 焼き豚 / 炒飯 / 白菜と干しいたけのスープ</p>	<p>15 鮭のムニエル / ポタージュスープ / コールスロー</p>	<p>新メニュー 24年1月</p> <p>16 えびグラタン / きのことスープ / 焼き野菜のマリネ</p>	<p>17 ハンバーグステーキ / ペイザンヌスープ / レンズ豆のドレッシングサラダ</p>	<p>新メニュー 24年1月</p> <p>18 ロールキャベツ / ポテトサラダ / チキンピラフ</p>

※メニューは予告なく変更する場合がございます

homemade cooking

もっと技術を磨きたい、もっと素敵なメニューを知りたいという方はこちら

2024. 1月

ベーシックで学んだ基本を大切に、  
美しさと健康を保つ食事づくりを追求しましょう！

ホームクッキングコース

ベーシック ▶

アドバンス ▶

エキスパート ▶

免許状取得 ▶

マイスター取得



プレミアム会員  
セミナーや研修でより  
高度な内容を学べます

プレミアムゴールド会員  
ご自宅や教室で  
教えることができます

## アドバンス

〈6回〉クラス制/月2回

# Advance

ベーシックで学んだ4群点数法に準じて、より健やかに過ごすための食事法や、1群から4群、ビタミン、ミネラルをどのように食に関連付けていくかを学びます。それぞれの食材がもたらす栄養の効果効能、3大栄養素を詳しく学べるカリキュラムです。



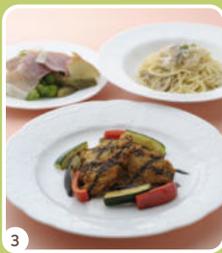
1 白身魚のポッシュ  
ジュグレ風/  
ほうれん草のポターージュ/  
大豆のサラダ

魚の蒸し焼き、フュメド  
ポワソン(魚のだし)。  
1群の乳、乳製品について。



2 紅焼栗子鶏/  
水餃子/  
白菜のラー油漬け

中華の定番、炒め煮と  
水餃子。2群の肉、  
魚について。



3 ヒレ肉の香草パン粉焼き  
パルサミソース/  
ボルチーニ茸の  
クリームパスタ/  
プロシュートのサラダ

ヒレ肉の焼き方、  
香り豊かなパスタ。3群の  
野菜、果物、芋について。



4 鱈の照り焼き/  
なすの五彩揚げ/  
しめ卵のすまし汁/  
じゃがいものなしもどき

野菜の切り方、  
魚の火の通り方。4群の  
穀物、油について。



5 乾煎大蝦(えびの香り  
焼き)/回鍋肉/  
豆腐としいたけの  
スープ/開口笑

海老を使った  
豪華中華メニュー。  
ビタミンについて。



6 鯛飯/牛肉の八幡巻き/  
かぼちゃの炊き合わせ/  
野菜のゴマ酢和え/  
蛤のすまし汁

日本の食文化。  
おもてなし和食。ミネラル  
(無機質)について。

## エキスパート

〈6回〉クラス制/月2回

# Expert

何をどれだけ、いつ、どのように食べたらよいかを考える「時間栄養学」。食事の賢い食べ方、作り方を学びます。調味パーセントを活用すれば、料理の種類を問わず、何人分でも同じ味付けができるようになります。食生活の改善と向上に役立つ内容です。



1 炊き込みご飯/すまし汁/  
卵の磯辺巻き/  
即席漬け/キウイフルーツ  
のゼリーがけ

昆布だし、かつおだしを  
数種類の塩分濃度で  
テイスティング。



2 手づくりウィンナー  
ソーセージ/  
サラダ

安全な食生活を  
考えた食材選び。添加物  
について学びます。



3 鱈のムニエル/  
じゃがいものグラタン/  
りんごのワイン煮

エネルギーの摂取量、  
食品廃棄量について  
理解を深めます。



4 ベシャメルソース/  
ポーチドエッグ/  
そば粉のガレット/  
キャロットサラダ

自分の体格や運動量を  
認識して、適切な摂取  
カロリーを知ります。



5 手づくりジャム/  
手づくりトマトケチャップ  
/オムレツ(きのこ入り)

食品の貯蔵と保存。  
ジャムやケチャップを  
実習しながら考えます。



6 鯛の塩釜/巻き寿司(花車)  
/揚げ物/お煮しめ/  
きゅうりのごま酢あえ/  
湯葉とえびのすまし汁/  
和風ごまプリン

これまでの総仕上げとして  
オリジナル調味で  
ごちそう和食に挑戦!

※メニューは予告なく変更する場合がございます