

料理教室 短期コース

この夏、あなたは変わる！！

美味しい定番メニューからおもてなし料理まで、丁寧な説明でその日にマスター！
料理初心者でも安心して参加いただけます。

家族のみんなを笑顔にするっておきの料理を作ってみませんか？

① 7月21日(木) 18時～
22日(金) 10時～
18時～

しそごはん
天ぷら
牛肉と糸こんにのしぐれ煮

② 7月25日(月) 18時～
26日(火) 10時～
19時～

煮込みハンバーグ
ティラミス
グリーンサラダ

③ 8月1日(月) 18時～
2日(火) 10時～
19時～

こんにゃくのみそ煮
なすの揚げ煮
水菜とうす揚げの煮物

④ 8月4日(木) 18時～
5日(金) 10時～
18時～

いかときゅうり・卵の
酢の物
あさりとニラのスープ
鶏手羽先の煮込み

⑤ 8月8日(月) 18時～
9日(火) 10時～
19時～

冷製トマトとバジルのパスタ
ツナサラダ
かぼちゃのプリン

⑥ 8月11日(木) 18時～
12日(金) 10時～
18時～

焼き鳥風
冷やしそうめん
焼きなす

⑦ 8月22日(月) 18時～
23日(火) 10時～
19時～

夏野菜カレー
たこと野菜のドレッシングけ
わらびもち

⑧ 8月18日(木) 18時～
19日(金) 10時～
19時～

ブイヤベース
ほうれん草のココット
クレープシュゼット

⑨ 9月1日(木) 18時～

かつ丼
しじみのみそ汁
いんげんのごま和え

⑩ 9月5日(月) 18時～
(火) 19時～

さけのお手軽ちらし
ツナとじゃが芋の揚げ
まんじゅう
レンコンとちくわの炒り煮

⑪ 9月8日(木) 18時～

マーボー茄子
チンゲン菜ときのこの
炒め物
さつま芋のあめがけ

⑫ 9月12日(月) 18時～
13日(火) 18時～

茹で豚のスタミナソースがけ
手羽元のお酢煮
人参・いんげんとザーサイの
炒め物

⑬ 9月15日(木) 18時～

チキンカレー
ワールドフサラダ
えびとアスパラの卵炒め

⑭ 9月26日(月) 18時～
27日(火) 19時～

さばのみそ煮
えんどうと小エビのかき揚げ
春菊としめじ・菊花の煮浸し

＜お菓子・パン＞

7月23日(土) 13時半～

29日(金) 18時～

8月13日(土) 14時～

26日(金) 18時～

27日(土) 13時半～

9月10日(土) 14時～

24日(土) 13時半～

30日(金) 18時～

プレーンベーグル

コーンパン

マドレーヌ

ハムパン

動物パン

ごまのチュイール

未定

スイートポテトパン

実施場所・お申込み・お問合せ

総合カレッジSEO

砺波市春日町2-17

TEL: 0763-332-1371

FAX: 0763-332-5238

E-mail: info@seo-school.com

http://www.seo-school.com

①～⑭・お菓子・パンの中から5回・10回で選べます。

料理教室 短期コース申込書

名前							電話番号
住所							
希望コース どちらかに○	() 5回コース ¥19,000	希望日					
	() 10回コース ¥37,000						