


料理教室ボナペティ2月の料理

日	曜日 時間	クラス名 受講料	コース紹介	講習料理内容
3	水 10～ 12:30	自然食 3,500円	精白していない穀物 自然の食材、天然醸造 の調味料を使います	～蓮根を使って～ 蓮根のポト焼き 蓮根と山芋のさつま揚げ 他
4	木 10～ 12:30	やさしいパン 作り 3,500円	パンと簡単な料理・デ ザートでオシャレな カフェランチを楽しむ クラス	・スイートポテトフレッド ・チキンのサラダ 苺ドレッシング ・ガナッシュ(チョコレートムース)
11	木 10～ 12:30	欧風家庭料理 3,500円	お友達をお招き したくなるおし ゃれな料理です	・ドライマトとキャベツのペンネ ・白身魚のイルドフランス風 ・りんごのスフレグラッセ
13	土 10～ 11:30	子供料理教室 クックランチ 2,000円	小学生対象 お菓子やお料理を 作ります	チョコレートの焼き菓子 “ショコラフィーヌ”
13	土 13～ 15:00	フレンドクラス 1組 2,000円	ハンディキャップのあ る方と付き添いのペア でお菓子や料理作り	ずっしり・濃厚な忘れられない味を あなたに、プレゼント 
18	木 10～ 12:30	素敵なお菓子 3,500円	簡単おやつから プレゼント菓子 まで	“苺のシフォンロールケーキ” カスタード入りザーネクリームを 絹のようなスポンジで包みます 1人1本仕上げです
23	火 10～ 12:30	楽しい中国料理 3,500円	本格中華から飲茶・ デザートまで	・里芋と鶏肉のオムレツ煮込み ・白菜のクリーム煮 ・緑豆のお汁粉
24	水 10～ 12:30	家庭薬膳 3,500円	婦人の大敵 冷えから体を守る 薬膳料理	・もち米の紅花入り五目粥 ・鶏肉のパプリカ入りカレー煮込み ・かぶとニラの辛し和え ・酒饅頭

*入会金なし お好きな講座を1回ずつ申込み出来ます
(新横浜 オルタナティブ生活館 4階)

申込み・お問合せ 045-472-4334