

料理教室ボナペティ3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	・そばポタージュ・豆腐の葛とし ・ターツアイとミートに炒め物 ・発芽玄米ご飯・フルーツケーキ
4	木 10～ 12:30	やさしいパン 作り 3,500円	パンと簡単な料理 デザートでホーム Party	～北京ダック風 飲茶～ ・チャイナ蒸しパン ・パリパリチキン ・タピオカのココナッツミルク
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	・葱のマリネ ・チキンのティアフル風レンス豆添え ・小豆のババロア
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 作りましょう	 <p>パリパリ春巻き & ティーカップ蒸しパン</p>
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	
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	 <p>ニューヨークチーズケーキ サワークリームの入ったトリチンケーキ プレゼント用にスティックスタイルでラッピング</p>
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	<small>ホイコーロー</small> ・回鍋肉（春キャベツと豚肉の味噌炒め） ・菜の花とほたての春巻き ・タピオカ入り紅茶プリン
24	水 10～ 12:30	家庭薬膳 3,500円	薬膳 Party 料理	・さくらご飯 ・えびのオニオンソース ・蒸し鶏のサラダ ・かぼちゃ・芹の辛子ドレッシング

*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