

料理教室ボナペティ4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
7	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	～山芋を使って～ ・ 発芽玄米ご飯・山芋スープ ・ 山芋ロールケーキ・大根パイ他
8	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	・ 羊飼いのトマトのサラダ ・ パンフキングラタン ・ ドライカレー ターメリックライス添え
10	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	わんぱくピッツァ 
10	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	 作ってみよう 柏餅! 
15	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	トーフエン コール シューケースにチーズクリームを詰めて 蒸し焼きにします 
20	火 10～ 12:30	特別講習 3,000円 	子供の日 のための メニュー	・ 中華ちまき ・ 豆乳茶碗蒸し ・ 鯉のぼりのショートケーキ
27	火 10～ 12:30	楽しい 中国料理 3,500円	子供からお年よ りまで、喜ばれる 料理・飲茶	・ 里芋と鶏肉のオスターソース煮込み ・ 鯉の豆板醤ソース サラダ風 ・ えび入り丸餃子
28	水 10～ 12:30	家庭薬膳 3,500円	ストレス対策薬 膳料理	・ 芹・貝柱・枸杞入り粥 ・ 生鮭のオレンジソースかけ ・ くらげ大根の落花生和え ・ 苺の豆乳かけ

*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