

# 料理教室ボナペティ6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
2	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	<ul style="list-style-type: none"> <li>・発芽玄米ご飯</li> <li>・メンチカツ（肉は使いません）</li> <li>・しめじともやしも和え物</li> <li>・人参スープ ・うぐいす餅</li> </ul>
3	木 10~ 12:30	すてきパン 作り 3,500円	パンと オシャレな料理 を紹介します	~パン作りのレパートリーをふやしたい貴女に~ <b>ロゼッタ(イタリアの食事パン)</b> <b>&amp;新玉ねぎの冷たいポタージュ</b>  オリーブオイルを使って
10	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	<ul style="list-style-type: none"> <li>・タコのマリネ</li> <li>・ポークのピクルソース</li> <li>・洋梨のソルベ</li> </ul>
12	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	<b>洋梨のヨーグルトムース</b>  かわいい洋ナシの器で・・・  紅茶のフィンガービスケットを添えて
12	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	
17	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	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ルロ オ バナーヌ</li> <li>・シュブリッツケベック(小さなクッキー)</li> </ul>
22	火 10~ 12:30	楽しい中国料理 3,500円	基本に戻って 定番メニューを 本格的に、美味しく	<ul style="list-style-type: none"> <li>・陳婆さんのマーボー豆腐</li> <li>・ナスとピーマンの味噌炒め</li> <li>・とろとろ杏仁豆腐</li> </ul>
23	水 10~ 12:30	家庭薬膳 3,500円	美肌の薬膳料理	<ul style="list-style-type: none"> <li>・はと麦と黄耆入りご飯</li> <li>・とり手羽先の香味煮</li> <li>・トウモロコシと冬瓜のスープ</li> <li>・珍珠デザート</li> </ul>

\*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**