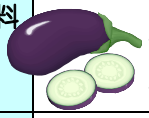
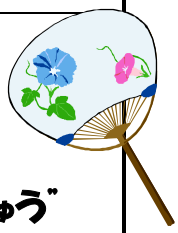
料理教室ボナペティ7月の料理

日	曜日 時間	クラス名 受講料	コース紹介	講習料理内容
1	木 10～ 12:30	素敵にパン 作り 3,500 円	お友達・家族で ｃａｆｅランチ しませんか	・フランス風ピツァパン ・フレッシュコーンの冷たいスープ ・桃ゼリー(生の桃を使って)
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	～ナスをおいしくいただきます～ ・ナスのグルテン味噌かけ ・寒天豆腐　・ナスの炒め物 ・コンニャクとナスの和え物 
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	・マリガトーネスープ ・ニジマスとトマトのベイク ・きゅうりのパセリサラダ ・ティーババロア
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	～日本のおやつ～ あま～い　つめた～い “甘食”　&　“水まんじゅう” 
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	
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	カーディナル　シュニッテン &　ヨーグルトシャーベット 白と黄色のストライプ 軽い口当たりとモカクリームが好評
27	火 10～ 12:30	楽しい中国料理 3,500 円	みんなで楽しめる 家庭料理	・トマトソースの涼麺 ・ナスとピーマンの味噌炒め ・牛肉入りふんわり卵焼き
28	水 10～ 12:30	家庭薬膳 3,500 円	夏バテ予防の 薬膳料理	・トウモロコシとシラス入りごはん ・白身魚の香味ソース ・滝川豆腐風豆乳かん ・スープ

＊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