



## 2024年5月の講座ご案内

青空にたなびく鯉のぼりが元気をくれる季節になりました。  
今月もご自分のペースに合わせてお申し込み下さいね。

先月から選べるメニュー・日時に設定にしましたが、とてもご好評を頂いております。

ありがとうございます！今月どうぞふるってご参加下さい！



受講料 ¥ 3300 ケース

< たけのこづくし講座 >

- ① { 竹の子ごはん  
竹の子の浸け揚げ(天ぷら)  
竹の子と高野豆腐の含め煮

- ② { 蒸し鶏の梅ソースかけ  
えびと小松菜のしょう油サラダ  
エリンギとチンゲン菜のトロみ炒め

- ③ { えんどうごはん(グリーンピースごはん)  
とろみつき煮もの  
スコッチエッグ

- ④ { えびマヨ  
えびとブロッコリーの中華炒め  
冷拌三糸(リャンバンサンス)

- ⑤ { 牛めし  
小松菜の白和え  
鶏手羽先と大根の煮物

受講料 ¥ 2500 コース(2品)

< 竹の子の新しい味覚発見 >

- ⑥ { 豚スペアリブと竹の子の煮込み  
竹の子サラダ

< おいしいトマトソースのつくり方 >

- ⑦ { 鮭のトマトソースかけ  
かにかまぼこのクイックオムレツ

< お家の定番づくり >

- ⑧ { 串カツにチャレンジ!  
卵にんにくスープ

< ウスターソースで仕上げる >

- ⑨ { メキシカンピラフ  
マセドアンサラダ



< 楽しいお菓子講座 >

¥ 3000 コース

ココアの淹れ方・ココアの蒸しケーキ  
コーヒーの淹れ方

“桜餅&よもぎもちをたのしく作ろう!”  
つぶあんたっぷりのよもぎもちは、  
血液浄化にぴったりの和菓子になります。

今月の“ハーブティーの会”は  
メキシカンピラフ・コーンスープの  
料理講座となります。

ログハウスでの開催になります。

5月17日 午前10時～正午を予定してます。

< 講座開講ご対応可能曜日 >

月曜日・火曜日・水曜日・金曜日の

午前10時～正午または午後7時～9時

土曜日は午前10時30分～午後12時30分  
となります。

お申し込み先

河村学園

電話番号 0770-25-3257

随時募集中です。

LINE・Instagramにて

毎日わが家の晩御飯配信中

