



2024年6月の講座ご案内

梅雨の季節ですね。健康に過ごせるような食作りを目指しましょう。
ご希望の講座とご都合のよろしい日時でお申し込み下さい。

受講料 ¥3300 ケース

- ① **とろろ素麺**
長芋ときゅうり・わかめの酢の物
葛餅
- ② **ビーフストロガノフ**
ポタージュペイザンヌ
(フランスの田舎風野菜スープ)
きゅうりのシーザー風サラダ
- ③ **牛めし**
とろみつき煮物
キャベツと大根のごま和えサラダ
あんみつ
- ④ **生鮭のにんにくソースかけ**
たたききゅうりと豚肉のオイスター炒め
マセドアンサラダ(四角く切るフランスサラダ)
- ⑤ **簡単ドリア**
オニオンスープ
シュークルト(ドイツ風キャベツ酢漬け)
チョコレートムース

⑥ **<魚のさばき方講座>**
魚の種類は水揚げ関係で変わりますので、
予めご了承ください。

⑦ **メキシカンピラフ**
串カツ(野菜串カツ・肉串カツ)
卵にんにくスープ

<楽しいお菓子講座> ¥3000

今月は

① **和菓子**(一口まんじゅう・羽二重餅)

② **洋菓子**(プレーンロールケーキ・マーブルケーキ)

※ お皿持参でご参加下さい。

先日人気があった③ **ココア蒸しケーキ・ココアの淹れ方**

2024年6月						
日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	1	2	3	4	5	6

<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～午後12時30分と

なります。

今月のハーブティーの会は
“薬膳の考え方”のおはなしです。
6月21日午前10時半～正午
参加費用: ¥800

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

わが家の晩御飯配信中

