



2024年7月の講座ご案内

今月はおいしい海の魚に挑戦しましょう。
今までの習い損ねたメニューの再掲載もしています。

受講料 ¥ 3300 ケース

- ① { えびマヨ
青椒肉糸(チンジャオロースー)
冷拌三糸(リャンバンサンス)
- ② { 生鮭のにんにくソースかけ
マセドアンサラダ
ポタージュペイザンヌ
- ③ { おいしい本格デミグラスソースづくり
ビーフストロガノフ
きゅうりのシーザー風サラダ
- ④ { 野菜と牛肉の串焼き
冷やしうどん
にんじんとこんにゃくのピリ辛きんぴら
ぬか漬けのおいしい作り方
- ⑤ { 魚メニュー(三枚おろし・手開き)
タルタルソースづくり
コーンスープ
- ⑥ { 冷拌麺(リャンバンメン)
かぼちゃの包み揚げ
棒々鶏(バンバンジー)

<楽しいお菓子づくり>

- ⑦ { 一口まんじゅう
葛餅

⑧ レアチーズケーキ

<お知らせ>

※ 6月29日時点で決定している講座

7月1日(月) 午前10時~正午

簡単ドリア

なすのきのこみそボード

オニオンスープ

7月9日(火) 午前10時~正午

えびマヨ

青椒肉糸(チンジャオロースー)

冷拌三糸(リャンバンサンス)

<今月のハーブティーの会 今回は¥2500>

7月19日(金) 午前10時~正午

生鮭のにんにくソースかけ

オニオンスープ

7月30日(火) 午前10時~正午

野菜と牛肉の串焼き

冷やしうどん

にんじんとこんにゃくのピリ辛きんぴら

ぬか漬けの作り方

2024年7月

日	月	火	水	木	金	土
30	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	31	1	2	3

<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。



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