



## 2024年4月の講座ご案内



桜がきれいな季節になりました。冬の寒さから身体を解放したいですね。  
 今月から予定表の掲載を変えました。メニューをご覧いただき、ご希望の日時でお申し込み下さい。  
 先月ご参加できなかった方々に再度講習を入れましたのでご利用下さい。

### <講座内容>

- ①
  - ・フリカデルのきのこソース煮
  - ・プレーンオムレツ
  - ・コーンスープ
- ②
  - ・ロールキャベツ
  - ・キャベツとコーンのピラフ
  - ・キャベツとしめじのにんにくソテー
- ③
  - ・白身魚の照りしょう油焼き
  - ・鶏ささ身の梅マヨネーズ
  - ・みそねぎ玉
- ④
  - ・メキシカンピラフ
  - ・サラダオーロラソースかけ
  - ・ブロッコリーとホタテのオイスター和え

- ⑤
  - ・鶏肉の甘酢あんかけ
  - ・にんじんシリシリ
  - ・中国風サラダ
- ⑥
  - <お持ち帰りデザート講座>
  - ・フルーツ牛乳かん
  - ・オレンジゼリー
- ⑦
  - ・コーヒーシフォンケーキ
  - ・コーヒーの淹れ方

### <講座開講可能曜日>

月曜日	} 午前10時～正午
火曜日	
水曜日	} 午後7時～9時
金曜日	

土曜日 午前10時半～午後1時ごろ

受講料 各講座 ¥3300  
 スイーツ講座 ¥3000  
 ハーブティーの会 ¥800



聴いてためになる

### <ハーブティーの会>

今月は4月12日午前10時半～正午です。  
 先月は調味料と薬膳のおはなしでした。  
 今月は、野菜と薬膳のおはなしです！