



2025年3月の講座ご案内  
春です。肝(かん)の機能が衰える時期です。  
おいしい手作りの料理で心もからだもシャキッとしましょう!!



| 月曜日コース  | 火曜日コース  | 水曜日コース  | 金曜日コース   | 土曜日コース   |
|---|---|---|--|--|
| 3月3日<br><特別講座><br>午前10時～正午<br>・中華丼<br>・チャプチェ<br>・オイスターソース風味の麻婆豆腐                                    |    |   | 3月7日<br>午前10時半～正午<br><ハーブティーの会><br>今月はコレステロールのお話です。                                  |                     |
| 3月10日<br>午前10時～正午<br><春のお菓子づくり><br>いちご大福<br>桜餅<br>お一人様¥3000   | <b>夜</b> 3月11日<br>午後7時～9時<br><おもてなしメニュー><br>へしこの押し寿司<br>里芋と牛肉の煮物<br>かぶらの三品漬け  | 3月12日<br>午前10時～正午<br><おもてなしメニュー><br>へしこの押し寿司<br>里芋と牛肉の煮物<br>かぶらの三品漬け  |  | 3月15日<br><特別講座><br>午前10時～午後12時<br>クロワッサンに挑戦!<br>“きな粉パワーぎっしり”<br>きな粉アンダーギー                              |
| ※魚メニューは<br>お店の仕入れ<br>状況で<br>変更になる場合があります。   | 3月18日<br>午前10時～正午<br>・いわしのかば焼き<br>・ブロッコリーと魚肉ソーセージの白和え<br>・木綿豆腐のきのこタしかけ  | <br>@KAWAMURA_GAKUEN_RYOURI<br>河村学園料理教室<br>インスタグラム                                       |  | 3月22日<br>午前10時～午後12時半<br>クロワッサンに挑戦!<br>“きな粉パワーぎっしり”<br>きな粉アンダーギー                                       |
| <受講料><br>一般料理講座<br>¥3300<br>たのしいお菓子作り<br>{いちご大福<br>桜餅<br>¥3000<br>ガトーショコラ ¥3300<br>ハーブティーの会<br>¥800 | <b>夜</b> 3月25日<br>午前10時～正午<br>ペペロンチーノ魚醤味<br>大豆マヨネーズのサラダ<br>コーヒーシフォンケーキ<br>午後7時～9時<br>ペペロンチーノ魚醤味<br>大豆マヨネーズのサラダ<br>コーヒーシフォンケーキ | <br><a href="http://www1.rcn.ne.jp/~kawamura">www1.rcn.ne.jp/~kawamura</a><br>河村学園ホームページ | 3月28日<br>午前10時～正午<br>脳の活性化に!<br>“ガトーショコラづくり”<br>ホールでお持ち帰り<br>¥3300                   | <br>河村学園料理教室 LINE |

“料理作りを身につけることは一生涯の財産!”

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