



平日昼間クラス・男性メインの料理教室!!

料理が初めての方におすすめ。包丁の持ち方からスタート

お料理入門コース



これから料理に初めてチャレンジする方・料理が苦手な方におすすめのコース。
役立つ技術や知識を身につけながら、
料理の適切な下処理・味付け・盛り付けができるようになります。

受講日：11月5日・19日・12月3日・17日・1月7日・21日（火）

時間：10:30～13:30

入会金：3,300円（税込）※申込時に支払

受講料：<全6回分> 33,000円（税込・材料費込）

支払方法：現金一括払い 又は 月払い（詳しくはお問い合わせください）

持参品：エプロン、ハンドタオル、筆記用具

<講師：竹本 葉子>
(野菜ソムリエ)



| 授業内容 | <習得内容> | <献立> |
|-----------------|---|---|
| 第1回目 (11/5) | ◆包丁技術と調理の作業工程を学ぼう ・包丁技術(薄切り・みじん切り) ・調理の作業工程・手順 | ■ ハムライス ■ 薄焼き卵(オムライス) ■ キャベツとわかめのお浸し |
| 第2回目 (11/19) | ◆炒める調理の基本を学ぼう ・料理にあった食材の切り方 ・火加減、炒める順番 | ■ チャーハン ■ 豚肉とキャベツのいため物 ■ キャベツときゅうりの即席漬け |
| 第3回目 (12/3) | ◆火加減と水加減を学ぼう ・適正な火加減と水加減 ・さしすせそ ・青菜のゆで方 | ■ 肉じゃが ■ 卵焼き ■ ほうれん草のごま和え |
| 第4回目 (12/17) | ◆具材にあった加熱時間を学ぼう ・豚肉の筋切り、食肉と部位と調理 ・主菜の盛り付け | ■ ポークソテー ■ ピーマンソテー ■ なすとピーマンの味噌炒め |
| 第5回目 (1/7) | ◆魚の下処理を学ぼう ・だしの取り方 ・切り身魚の下処理と焼き方 ・魚の盛り付け、配膳 | ■ 魚の照り焼き ■ 大根と油揚げの煮物 ■ 豆腐とわかめのすまし汁 |
| 第6回目 (1/21) | ◆手際の良い調理を考えよう ・調理の段取りを考える ・ひき肉の扱い方 ・包丁技術のテスト | ■ ハンバーグ ■ ポテトサラダ ■ りんご |

