

自由に選べる neレッスン

定員 20名 受講料 2,500円

1月

1 パスタの基本的な茹で方

講師/市川永里子

- 漁師風パスタ
- 豚肉のクリームジンジャーソース
- グリッシーニ

知っているようで知らないパスタの基本的な茹で方をじっくり教えます。

2月

1 ニョッキを作る

講師/木暮 真由

- ジャガイモのニョッキ
- カプレーゼ
- 根菜サラダ

食感が楽しいじゃがいものニョッキのコツをアドバイスします。ニョッキ板を使って実習します。

3月

1 人気のバーニャカウダ

講師/木暮 真由

- フジリのアマトリチャーナ
- バーニャカウダ
- パンナコッタ

アンチョビとにんにくが香る絶品バーニャカウダを作ります。たっぷり野菜をたべませんか?

おしゃれ家庭料理

1 アレンジロシア料理

講師/伊藤 小嶋

- キエフ風カツレツ
- ペリメニ(水餃子)
- ロシア風ポテトサラダ
- ロシアンティーゼリー

ナイフを入れるととろりバターソースが溢れ出すカツレツ。ペリメニは皮から作る水餃子。ロシアを取り入れたお料理を楽しんで下さい。

スイーツ

3 1月のスイーツ

講師/吉見

- リクエストスイーツ
- ベイクドチーズケーキ

過去のメニューからリクエストの多かったメニューが再登場! 濃厚なベイクドチーズケーキにさくさくのクランブルをのせて焼きます。

パン

4 1月のパン

講師/菅野

- トライアングルブレッド
- カブのスープ

フランス粉を使用したクリームチーズ、チェダーチーズ、パルメザンチーズの3種のチーズを使い三角に成形していきます。

2月

5 早春和食ご膳

講師/木暮 真由

- 切干大根と鶏ひき肉の炊き込みご飯
- 白身魚の塩焼
- 塩麴の浅漬
- 沢庵
- 春菊の草団子

栄養満点の切干大根を使った、香り豊かな炊き込みご飯を作ります。沢庵にはウドやごぼうなどたっぷり使い、草団子は春菊を茹でて作る健康的な和食です。

2月

7 2月のスイーツ

講師/吉見

- サッパルト風
- チョコレートケーキ

しっとり濃厚なチョコレート生地の中に杏ジャムを挟みチョコレートでコーティングした高級感のあるリッチなケーキです。

2月

8 2月のパン

講師/菅野

- メープル味のモンキーブレッド
- 豆乳のパンナコッタ

メープルシロップとバターが染み込んだスイーツのような甘いパンです。焼き上がり「ワクワク、ドキドキ」しますよ。

3月

9 ちょっと和風な洋食レシピ

講師/木暮 真由

- カリフォルニアロール
- 洋風あんかけ茶碗蒸し
- ごぼうのチップスサラダ
- 3色レアチーズ

ホームパーティーやお弁当に裏巻き寿司を作ってみませんか。チーズや長いものが入った洋風茶碗蒸し、オープンでパリパリのごぼうサラダを作ります。

3月

11 3月のスイーツ

講師/吉見

- いちごのモンブラン

爽やかな苺クリームの中にホワイトチョコクリームと苺をまるごと閉じ込めました。土台のサクサク生地とも相性抜群です。

3月

12 3月のパン

講師/菅野

- ライ麦ミックスフルーツパン
- ゴマのチュイルアイスクリーム添え

ライ麦を使い、ミックスフルーツを入れ込んだパンです。クープにも挑戦です!! カップの形のゴマのチュイルクッキーにアイスをのせて仕上げがっとうります。

Valentine

友チョコにぴったり♡ブラウニー

2月10日(金) 2月11日(土) 2月12日(日)

定員/20名 受講料/1,500円

●ブラウニー

今年の友チョコにブラウニーはいかがですか? ラッピングをしてそのままプレゼント!

10個程度 お持ち帰り

親子クッキング

講師/小島 千佳

定員/親子2人1組 10組

受講料/3,000円

3月11日(日) 3月30日(金)

- ハンバーガー
- 豆乳コンスープ
- いちごの簡単デザート

全粒粉の入ったパンを手かねで作ります。パンもパテも手作りのハンバーガーを親子で楽しく作って下さい!

パン2個 お持ち帰り

キッズクッキング

講師/Chiaiki

定員/20名 受講料/2,000円

3月3日(土) 3月20日(火)

- いちごのベイクドチーズケーキ
- いちごみるく練乳ゼリー

いちご風味の焼きチーズケーキをマール模様をつけ、かわいく仕上げます。みんなで、いちごづくしのスイーツを楽しく作りましょう!

お持ち帰り

パクさんの本場韓国料理

講師/パクソンジョン

定員/20名 受講料/2,500円

2月28日(火) 3月10日(土)

- チャプチェ
- キムチ
- わかめスープ

韓国語講座のパク先生から、韓国家庭料理を教わります。人気メニュー「チャプチェとキムチ作り」(お持ち帰り)にチャレンジ! 祝日には付き物のわかめスープも一緒に、韓流の輪を広げませんか? ※お持ち帰りの容器を持参ください。

お持ち帰り

カラダ喜ぶココロ落ちるマクロビトク

講師/Chiaki

定員/20名 受講料/3,000円

2月19日(日)

時間/10:00~13:00

- そば粉のガレット
- きんぴらのサラダ
- 白菜とたまねぎのクリームスープ
- フロランタン

旅するマクロ5回目はフランスからのメニューです。フランスといえば美食の国。お肉、パン、チーズとワイン?! のイメージですが、フランス人もビックリな野菜フレンドリーな動物性、乳製品抜きをご紹介します。

お持ち帰り

chika cake school

講師/小島 千佳

定員/20名 受講料/3,000円

3月1日(木)

- きなこと黒糖ムースのショートケーキ

きなこを使ったスポンジを黒糖のムースでデコレーション! 大粒の黒豆をアクセントに 当日はお嬢様パージュに仕上げしていきます。

お持ち帰り

ふわふわの天然酵母パン

講師/矢野啓子

定員/20名 受講料/3,000円

1月23日(月) 2月27日(月)

- ピアブロード
- ケイクペール
- オレンジロール
- ワービーパイ

5種類の野菜・果物から酵母種を起こします。自然のものだけを使った体にとてもやさしいパンの講座です。天然酵母のイメージがガリガリと変わるくらいふわふわの仕上がりに。

お持ち帰り

Patissier de Princess ~お姫様のケーキ屋さん~

講師/種井一代

受講料/1月12日3,000円 3月2,500円

定員/20名

1月21日(土) 2月10日(金) 3月2日(金)・4日(日)

- 新年の薔薇ケーキ~「La Nouvelle annee」
- とときめきバレンタイン~「La palpitation」
- カップケーキデコレーション

ほんのり柚子が香るクリームを中央抹茶の生地で作りました。竹の花器に純白の薔薇を生けたイメージです。

ショウアートに挑戦! クッキーをかわいく飾ります。デコレーションの技の基礎を学びます。

お持ち帰り

続けて選べる コースレッスン

ビギナーズ

定員/20名 時間/木曜コース:18:30~21:00 日曜コース:10:00~12:30 受講料/7,500円/3回

1月 ●肉じゃが ●かきたま汁 ●漬物 ●白ごまプリン

2月 ●鶏のから揚げ ●味噌汁 ●トマトと玉子のスープ ●きゅうりときくらげのピリ辛和え ●マンゴプリン

3月 ●ちらしずし ●はまぐりのお吸い物 ●関東風餅 ●すしめしの作り方

ビギナーズ2

定員/20名 時間/火曜コース:18:30~21:00 土曜コース:10:00~12:30 受講料/7,500円/3回

1月 ●ぶりの照り焼き ●味噌汁 ●きんぴらごぼう ●抹茶あんみつ

2月 ●ハンバーグ ●フロッコリーとパプリカの温サラダ ●クラムチャウダースープ ●アイスのフルーツ添え

3月 ●春巻き ●大根のかにあんかけ ●にらと春雨のスープ ●黒ごま汁粉

グランマ

定員/20名 講師/鴨下恭子 時間/日曜日 14:00~16:30 受講料/7,500円/全3回

1月 ●チーズブリオッシュ

2月 ●くるみの食パン

3月 ●shisoパン

中島哲也から学ぶ至福のスイーツ

定員/16名 講師/中島哲也 時間/土曜日:14:00~17:00 受講料/12,000円/3回

1月 ●Croustillante Chocolat (クルスティアン ショコラ)

2月 ●Engadiner torte (エンガディナートルテ)

3月 ●Profiterole au Marron

1月	2月	3月																																																																																																																								
<table border="1"> <tr><td>朝</td><td>日</td><td>月</td><td>火</td><td>水</td><td>木</td><td>金</td><td>土</td></tr> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td></tr> <tr><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td></tr> <tr><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td></tr> <tr><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td></td></tr> </table>	朝	日	月	火	水	木	金	土	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		<table border="1"> <tr><td>朝</td><td>日</td><td>月</td><td>火</td><td>水</td><td>木</td><td>金</td><td>土</td></tr> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td></tr> <tr><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td></tr> <tr><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td></tr> <tr><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td></td></tr> </table>	朝	日	月	火	水	木	金	土	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		<table border="1"> <tr><td>朝</td><td>日</td><td>月</td><td>火</td><td>水</td><td>木</td><td>金</td><td>土</td></tr> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td></tr> <tr><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td></tr> <tr><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td></tr> <tr><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td></td></tr> </table>	朝	日	月	火	水	木	金	土	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	
朝	日	月	火	水	木	金	土																																																																																																																			
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																																																																																																																				
朝	日	月	火	水	木	金	土																																																																																																																			
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																																																																																																																				
朝	日	月	火	水	木	金	土																																																																																																																			
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																																																																																																																				

※写真はすべてイメージです。 ※15分以上遅刻する場合は、出席をお断りすることがございます。 ※クッキングスクールのレッスンには全てエプロン、スリッパ、手拭タオル、筆記用具が必要です。 ※天候により食材・メニューが変更する事がありますのでご了承ください。

sala PLAZA TOYOHASHI

豊橋市白河町100 サラプラザ豊橋2F

0120-150-453

受付時間 平日 9:30~19:30 土・日・祝 9:30~16:00

講師募集中!

くらしときめきアカデミー 豊橋

豊橋市白河町100 サラプラザ豊橋2F

0120-150-453

アクセス JR豊橋駅西口より徒歩5分 駐車場完備

http://www.academy.sala.jp

クッキング体験参加者募集中

最新のガスコンロとIHクッキングヒーターの使い勝手や味の違いをご体験ください。

開催時間 ①10:30~ ②13:30~ ③15:30~ 定休日/水曜

所要時間 60分~

開催場所 サラプラザ1Fウイズガス体験コーナー

0120-203-502