

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
		文化の日	中華講座 10:00~12:30			
					エバラ協賛 19:00~21:00	
8	9	10	11	12	13	14
	楽しいタイ料理 10:00~12:30		旬野菜料理 10:00~12:30			
			洋食屋の簡単お料理教室 19:00~21:30			
15	16	17	18	19	20	21
		洋食屋の簡単お料理教室 10:00~12:30			基本のお料理体験会 10:00~12:30	
		旬野菜料理 19:00~21:30	母から子へ 18:30~21:00		美肌ごはん 19:00~21:30	カラダに優しいスイーツ 13:00~15:00
22	23	24	25	26	27	28
	勤労感謝の日		美肌ごはん 10:00~12:30		基本のお料理 ② 10:00~12:30	防災イベント 10:00~12:00
		晴caféお菓子講座 18:30~21:00				
29	30	1	2	3	4	5
			中華講座 19:00~21:30		カラダに優しいスイーツ 19:00~21:30	



**エバラ食品工業株式会社協賛  
「プチッと鍋で簡単料理」**

11/6(金) 19:00~ 定員20名  
参加費 ¥1,000 試食・おみやげ付き  
プチッと鍋を使った鍋の食べ比べや  
簡単料理提案

**石橋わか子さん・野田 尚さん**

**母から子へ手のぬくもりが  
伝わる料理教室**

11/18(水) 18:30~ 15名定員  
受講費 ¥1,080  
材料費 ¥800~1,200



秋深まって収穫された豆類や根菜が  
冬を乗り切る力をくれます。  
「小豆玄米・鉄火味噌」

**早坂 信美さん(潮華オーナーシェフ)**

**楽しいタイ料理教室**

11/9(月) 10:00~ 16名定員  
受講費 ¥1,080 材料費 ¥1,100



「ヤム・ヌア」を作ります。  
(ビーフステーキと  
秋の椎茸のスパイスサラダ)

**景山 善美さん(晴caféオーナー)**

**おうちで晴caféお菓子講座(試食・持ち帰りあり)**

11/24(火) 18:30~ 定員10名  
受講料 ¥1,296 材料費 ¥1,500  
ティラミスとエッグタルトを作ります。



**高田真紀子さん(調理師)**

**基本のお料理~体験会**

11/20(金) 10:00~ 10名定員  
受講費 ¥600 材料費 ¥600  
料理のわからないを解決!  
ゆっくり丁寧にお伝えします  
基本のお惣菜(きんぴらなど)

**基本のお料理②**

11/27(金) 19:00~ 10名定員  
受講費 ¥1,080 材料費 ¥600  
わかりやすく好評~  
・豚こま肉と卵のチリソース炒め  
シヤケ寿司



**結城 一洋さん**

**(まきばの家料理長)**

**中華料理講座**

11/4(水) 10:00~ } 10名定員  
12/2(水) 19:00~ }  
受講料 ¥1,080 材料費 ¥1,000  
エビチリソース煮  
油淋鶏(鶏の唐揚げ)を  
作ります。

**洋食屋の簡単お料理教室**

11/11(水) 19:00~ } 10名定員  
11/17(火) 10:00~ }  
受講料 ¥1,080 材料費 ¥1,000  
チキンポットパイを作ります。



**三浦 智代江さん**

(ジュニア野菜ソムリエ・  
マクロビインストラクター)

**美肌ごはん**

11/20(金) 19:00~ } 各10名定員  
11/25(水) 10:00~ }  
受講費 ¥1,080 材料費 ¥1,100

マクロビオティックの考え方を知り  
バランスよく食べる方法をお伝えするクッキング  
メニュー~玄米巻き寿司他



**旬野菜料理レッスン**

11/11(水) 10:00~ } 各10名定員  
11/17(火) 19:00~ }  
受講費 ¥1,080 材料費 ¥1,100

旬食材の特徴を知ってクッキングします。  
11月ごぼう  
メニュー~ごぼうと厚揚げのピリ辛スープ  
干し野菜の作り方・干し生姜入り手づくり  
ラー油

**カラダに優しいスイーツ**

11/21(土) 13:00~ } 各10名定員  
12/4(金) 19:00~ }  
受講料 ¥540 材料費 ¥1,000  
卵・牛乳を使わずつくるレシピ  
試食あり・青菜のロールケーキ(1本持ち帰り)



**12月予告 おうちで晴café パン講座**

12/8(火) 18:30~ 10名定員  
ノア・クーヘンを作ります。

