

2023年予定表（男性クラス）

11月	基本	11月2日	鯖のおろし煮	春菊のごま和え	さつま汁
	応用	11月9日	八宝菜	野菜の揚げ物中華風	大根と豚肉のスープ
	基本	11月16日	ピザトースト	クラムチャウダー	シフォンケーキ
	基本	11月30日	がめ煮	きくらげのみぞれ酢和え	きのこのみそ汁
12月	応用	12月7日	チキンドリア	アボカドサラダマスタードドレッシ	タラのスープ
	基本	12月14日	もやしのひき肉あんかけ	花切りイカのネギソースがけ	中華風野菜スープ
	応用	12月21日	豚の角煮	出汁巻き卵	れんこんの酢みそ和え

☆12/23・24…クリスマスケーキ教室

☆12/29・30…おせち料理教室