

4月講座のごあんない

料理

◆おうちでマイペース

オンライン動画レッスン

スタジオソラのオンラインレッスンは動画配信形式！【いつでも何度でも、繰り返し受講可】効率よく解説&デモレッスン！質問も随時受付！おうちにいながら、一生もののコツをマスターしてみませんか？

・パラパラチャーハン、豚の生姜焼き 1,980円



◆職人技に挑戦

魚のさばき方と調理

「イワシの三枚おろしで、つみれ汁と蒲焼き」



基本の三枚おろし
つみれ汁の作り方は、
サンマのすり身汁にも応用可

ひとり一人しっかり学べます。

練習にぴったりなイワシで、臭みがないうつみれ汁と蒲焼きを作ります。

魚のさばき方と調理

「一尾を切り身に！カレイの煮つけ」

約120分／3,500円



カレイまるごと1尾を下処理から体験。

昔ながらの定番魚料理「カレイの煮つけ」を作ります。
臭みをとって、少ない煮汁でも煮崩れせずおいしく完成！
ふっくらおいしい煮魚を自慢料理のひとつに。

◆おうちカフェ

「ラザニア&フォカッチャ」

約120分／3,500円



お肉の旨みがあふれるミートソースと
ダマにならないホワイトソースで
また食べたくなる！とろ〜りラザニア

ハーブとピンク岩塩のフォカッチャ
コーヒージュレ(デモのみ)

◆特別な日に、おもてなしに

「ローストビーフと具沢山クラムチャウダー」

約120分／3,800円



オーブン不要！グリルで意外と簡単に作れます。

ローストビーフの失敗は焼き過ぎること。

焼き過ぎず、臭みは完璧に取って肉の旨みを堪能できます。

ルゥ不使用のクラムチャウダーは、アサリの砂出しも学べます。

◆わが家は洋食屋さん

即席デミソースとぷっくりオムライス

約120分／3,500円



身近な調味料で作る即席デミソースとケチャップライスを
ぷっくり卵で包みます。家庭のフライパンで作るポイント、
火加減の見極め方などが学べます。

◆ダイエットに美容に

「おからのおかず3品」

おからパウダーでお弁当にも便利なジャガイモガレット、鶏つくねバーグ等3品を作ります。

約120分／3,500円



◆スイーツ作り初心者向け

バター香る♪マドレーヌ

バターがたっぷり入ったマドレーヌ。初心者でも作りやすい紙製の焼き型で作ります。

約90分／3,500円 マドレーヌはお持ち帰り



ごまのミニシフォンケーキ

黒のねり胡麻を混ぜた香ばしいケーキは、見た目は暗いけど身体に優しい。

約90分／2,500円 ※シフォンはお持ち帰り



おからの♪ガトーショコラ

小麦粉の代わりにおからを使ったガトーショコラ。食物繊維が豊富で低糖質。

約120分／3,500円 ケーキはお持ち帰り



運動／知識

アロマストレッチ

アロマの香りとともに日頃の疲れ、運動不足を解消しませんか？運動が苦手な方でも無理なく身体のコリをほぐせます。リラックス効果は抜群です♪

45分／1,000円



薬膳の基本セミナー①②

①では薬膳の基本となる陰陽説、五行説を日常的に活用できる知識をマスターします。②では気血水、舌でわかる自分の状態など手軽に学べます。

各60分／1,650円 飲み物、デザート付



・料理講座、知識講座の申込・キャンセルは、原則として2日前16時まで(前日当日キャンセルは受講料100%)、運動講座は前日16時までお願いします。

・最少人数に満たない場合は中止する場合がありますのでご了承ください。