

ふだんのごはんをおいしく作れたら 毎日しあわせ。

ベタホームのお料理教室

2026年11月～2027年4月 受講のご案内



筋活ごはん



おやつ時間



和食応用技術の会



脳活ごはん

食で健康!

毎日続けたい、おいしく体を整える料理

新コース

筋活ごはん

食べて動けるからだに

プロテインやサプリメントに頼らず、身近で安心な食材で、筋肉と骨に必要な栄養がとれる料理を習います。「体力をつけて疲れにくになりたい」「理想の体づくりをしたい」「いつまでも元気で動ける体でいたい」そう考えるすべての人におすすめのコースです。
[難易度 / ★★★★★]

実習時間は2時間です 男性クラスもあります ※一部教室のみ

▶コース(6回) 38,940円(税抜35,400円)
▶チケット(1回) 7,139円(税抜6,490円)



11月 冬に向けて筋肉の代謝アップ!

- 揚げない鶏フレンチカツ
- ツナと豆のトマトスープ
- もっちりミルクプリン

難易度 / ★★★★★



3月 アジアン献立で体調を整える

- 豆乳麻辣湯
- チーズ入り台湾風ねぎ餅
- 焼きかぶの甘酢漬け

難易度 / ★★★★★



2月 クリーミー×温活で元気に筋力底上げ
●マリーミーチキン&ブロッコリーライス
●くるみとレッドキドニーのサラダ
●ジンジャーミルクティー
難易度 / ★★★★★



12月 香ばし中華で免疫力をあげる

- 香ばし黒たれのチャーハン
- 塩麻婆スープ
- たまごとにんじんの冷菜

難易度 / ★★★★★



4月 めで鯛和食で、春の筋活総仕上げ

- フライパンで作る鯛めし
- キウイようかん
- 切り干し大根と大豆のまだか漬け
- アスパラとチーズのかきたま汁

難易度 / ★★★★★



1月 血流をよくして疲労回復

- 豚ヒレ肉のしょうが風味漬け
- ごぼうとアーモンドの塩こうじきんぴら
- 鶏けんちん汁

難易度 / ★★★★★

コース制特典

※チケット6枚のまとめ買いも対象

初心者でもできる
かんたん筋トレ動画

筋活には、運動・食事のどちらも大切。家庭で無理なくできる筋トレ動画をご覧ください。

すぐ実践できる
運動でさらに
パワーアップ

筋トレ動画監修
パーソナル
トレーナー
小幡将司先生

軽く椅子に腰かけるようにしゃがむ

脳活
筋活
腸活

元気の
大鼓判

健康3活マスターコース

〈筋活ごはん〉〈腸活ごはん〉〈脳活ごはん〉の3コース(春夏・秋冬コース通じて1年間)を修了された方に認定証と記念品をプレゼント。筋・腸・脳のどのコースからスタートしてもOK。詳しくはこちらから▶



監修者プロフィール

十文字学園女子大学
名誉教授 小林 三智子先生

国際栄養食文化健康研究所 客員研究員
博士(歯学) 専門官能評価士
健康咀嚼指導士 管理栄養士



脳活ごはん 賢く食べて頭がさえる

話題の脳活食材を、五感を使って調理し、脳を活性化。「集中力を高めたい」「気分をすっきりさせたい」「日々を充実させたい」そんな思いを、手軽でおいしい料理でかなえてみませんか?
[難易度 / ★★★★★]



11月 香りとココの脳活ディナー

- 鶏肉のカマンベール煮 フェットチーネ添え
- きのこカラフル野菜の焼きマリネ
- 高カカオチョコレートソース

難易度 / ★★★★★

腸活ごはん からだの内側から健康に

腸の調子を整えるのに効果的な発酵食品や食物繊維を含む食材を多く取り入れたアイデアたっぷりの料理。体の中から健康とキレイを手に入れませんか?
[難易度 / ★★★★★]



4月 レモン麺でさわやかに

- レモン麺
- レモン麺とアスパラガスのパスタ
- レモン麺チーズカツレツ
- パプリカと豆のスイートピクルス

難易度 / ★★★★★



12月 脳と腸にうれしい和のごちそう

- 鮭の炊き込み寿司
- ベビーホタテとわかめのさっと煮
- とろろと根菜の汁もの

難易度 / ★★★★★



3月 作って詰めて脳を鍛える脳活弁当

- さばの甘みそ焼き
- れんこんのはさみ揚げ
- コーンの卵焼き
- ピーマンとパプリカの塩炒め
- ごぼうとにんじんのごまはちみつ

難易度 / ★★★★★



1月 ほおばる幸せ! 五感で味わう台湾ごはん

- 台湾おにぎり
- だいこんと鶏手羽中の滋養スープ

難易度 / ★★★★★



2月 心も体も温まる! 冬のうま辛韓国献立

- ぶりと豚ばら肉のカムジャタン
- あざりとにらのチーズチヂミ
- チョレギサラダ

難易度 / ★★★★★



4月 こねてのばして! 脳も心もリフレッシュ

- 手打ちざるうどん ※1人ずつうどんを粉から作ります
- 牛肉とねぎの濃厚つゆ
- 蜜いもの抹茶ぜんざい

難易度 / ★★★★★



11月 オートミールづくしの食卓

- 押し麦とオートミールのドリア
- オートミールチャウダー
- かぶのオートミールアンチョビソース

難易度 / ★★★★★



12月 おせちにも、ふだんのおかずにも

- 和風ミートローフ
- 長いもの豆乳白みそ椀
- れんこんの柚香あえ
- 玄米ごはん

難易度 / ★★★★★



1月 甘酒×韓国料理

- 腸活ビビンバ
- もずくのスープ
- ぶりの甘酒コチュジャン煮
- ナムルだれ
- 甘酒コチュジャン
- コーンひげ茶

難易度 / ★★★★★



2月 ヨーグルトで冬のあったか献立

- とり肉とかぼちゃのヨーグルトクリーム煮
- カリフラワーごはん
- カプレーゼ風サラダ

難易度 / ★★★★★



3月 春の食材で腸内改善をサポート

- フライパンで作る牛肉と菜の花のおこわ
- たけのことあぶら麴のふくめ煮
- くずし豆腐とおさのきかたま汁

難易度 / ★★★★★

新コース

おやつの時間



作るときも食べるときも幸せいっぱい、安心・安全の手作りおやつ。
毎日の食事が体の栄養なら、おやつは“心の栄養”です。毎月わくわくするようなラインアップ！
初心者の方でも大丈夫。一緒に季節のお菓子作りを楽しみましょう。

【難易度／★★★★★】 実習時間は2時間15分です

- ▶コース(6回) 34,320円(税抜31,200円)
- ▶チケット(1回) 6,292円(税抜5,720円)

👤 お持ち帰りできます(毎月、保冷バッグをお持ちください ※12月を除く) 1人ずつ作ります
🍴 マークのメニューは、会食時にお召し上がりいただけます。お持ち帰りはできません。



11月

- バスクチーズケーキ(直径12cm)
 - みかんのジュレ入りソーダ 🍷
- 難易度／★★★★★

国産小麦の手作りパン

安心・安全でおいしいパンを自分で
作れるのは、とびきりのうれしさ！
焼き立てはもちろん、
次の日までおいしさが続きます。
街で話題のパン屋さんに並ぶような
おしゃれな見た目も自慢です。

【難易度／★★★★★】

実習時間は3時間です

🍴 マークのメニューは、会食時にお召し上がりいただけます。お持ち帰りはできません。



人気
No.1

12月

- シュトレン 1個
- 難易度／★★★★★



11月

- ヴィエノワ 4個
※4個のうち2個はサンドイッチ
(サラダサンド1個・ガナッシュモンテ1個)
に仕上げます
- 難易度／★★★★★



1月

- リュスティック 2個
 - バトン2種 各1本
 - さつまいものスープ 🍷
- 難易度／★★★★★



2月

- ボーヴォロ 4個
 - クロフィン(レモンカード入り) 2個
- 難易度／★★★★★



3月

- プリオッシュ(ナンテール 1個・プティプリオッシュ 3個)
※プティプリオッシュ1個はクリームをはさみ「トロベジェンヌ」に仕上げます
- 難易度／★★★★★



4月

- バンコンプレ 1個
 - ソルトバタークッペ 2個
- ※バンコンプレの「タルティーン」を試食で提供します
難易度／★★★★★

※クリーム、サンドイッチの具、スープなど、一部2〜4人で作るメニューもあります。

やさしい焼き菓子

ふんわり、サクサク、しっとり、
極上のおいしさ。プレゼントにもぴったりの
焼き菓子の基本が習えます。

【難易度／★★★★★】

実習時間は2時間15分です

🍴 マークのメニューは、会食時にお召し上がりいただけます。お持ち帰りはできません。



人気
No.1

1月

- フォンダンショコラ(3個)
 - スノーボール(8個)
- 難易度／★★★★★



11月

- フルーツケーキ(18x5cm)
 - ショコラショール 🍷
 - ラズベリーのギモーブ(2個) 🍷
(デモンストレーション)
- 難易度／★★★★★



12月

- 洋梨のタルト(直径14cm)
 - ホットアップルサイダー 🍷
- 難易度／★★★★★



2月

- マドレーヌ(6個)
 - アーモンドビスコッティ(8本)
- 難易度／★★★★★



3月

- プリンタルト(直径12cm)
 - シトラスのプチケーキ(2個)
- 難易度／★★★★★



4月

- フロランタン(8切れ)
 - レーズンサンド(3個)
- 難易度／★★★★★

※シトラスのプチケーキ、クリーム、ドリンクなど、一部2〜4人で作るメニューもあります。



12月

- アイシングクッキー(約10枚)
- 難易度／★★★★★



1月

- ガトーショコラ(直径15cm)
 - カフェラテ(ラテアート) 🍷
- 難易度／★★★★★



2月

- 黒糖栗ようかん(18.2x5.5x4cm)
 - たまごボーロ(20個)
- 難易度／★★★★★



3月

- エッグタルト(直径5cmx5個)
 - ジャスミンクワイティー 🍷
- 難易度／★★★★★



4月

- アップル克蘭ブルパイ(直径12cm)
 - ハニーローズhippityー 🍷
- 難易度／★★★★★

※ドリンクやたまごボーロなど、一部2〜4人で作るメニューもあります。

| 和食応用技術の会 |

▶コース(6回) 42,900円(税抜39,000円)
▶チケット(1回) 7,865円(税抜7,150円)

毎日のおかずから季節の行事食まで。
これからも伝えていきたい、
しみじみおいしい家庭料理です。

[難易度/★★★★★]

実習時間は2時間15分です



1月
● 巻きずし
● かぶとえびのあんかけ
難易度/★★★★★

人気
No.1

11月
● とり肉の柚香焼き ● さといもの煮ころがし
● ほうれんそうとまいたけのおひたし
難易度/★★★★★



2月
● とり手羽と大豆の煮もの
● れんこん蒸し
● 菜の花とうどの酢みそあえ
難易度/★★★★★



3月
● 赤飯 ● 袋煮
● だいこんのゆかり漬
● 花えびのすまし汁
難易度/★★★★★



12月
● ぶりだいこん ● けんちん汁
● 炒めなます
難易度/★★★★★



4月
● たいと春野菜のちらしずし
● とり肉と高野豆腐の揚げ煮
● とろろこんぶのすまし汁
難易度/★★★★★

| 和食上級技術の会 |

▶コース(6回) 52,800円(税抜48,000円)
▶チケット(1回) 9,680円(税抜8,800円)

旬の食材を生かした季節の料理、
伝統的な行事や歳時に
根付いた料理など、
家庭の和食を極めたいという方に。

[難易度/★★★★★]

実習時間は2時間30分です



11月
● だいこんと豚のべっこう煮
● いわしの酢じめ ● 柿釜 ● 土鍋ごはん
難易度/★★★★★

人気
No.1

12月
● 鴨の治部煮 ● 牛肉の八幡巻き
● さつまいもとごんかの甘煮
● せりごはん ※日本酒と一緒にどうぞ
難易度/★★★★★



1月
● 茶巾ずし ● ふくさずし
● 湯葉と根菜の煮もの
● はまぐりの潮汁
難易度/★★★★★



3月
● 鯛の桜蒸し
● ぼたるいかの酢みそ
● ふきの青煮 ● 沢煮椀
難易度/★★★★★



2月
● えびの変わり揚げ ● 大豆のかき揚げ
● かぶと魚の子の炊き合わせ
● 花野菜の黄身酢 ● しめ卵のすまし汁
難易度/★★★★★



4月
● 春の魚の煮つけ ● たけのこの木の芽あえ
● とりしんじょ椀
難易度/★★★★★



和食マスター認定制度

〈和食基本技術の会〉〈和食応用技術の会〉〈和食上級技術の会〉の3コースを修了した方のうち、
ご希望の方をベターホーム協会が「和食マスター」として認定いたします。詳しくはこちらから▶



| 20分で2品おかず |

▶コース(6回) 39,930円(税抜36,300円) → 35,640円(税抜32,400円)
▶チケット(1回) 7,320円(税抜6,655円) → 6,534円(税抜5,940円)

「忙しい日はパパッと作りたい」
という方にぴったり。20分で主菜と
副菜が同時に完成するので、
毎日の食事作りがもっと気軽に。

[難易度/★★★★★]

実習時間は1時間30分です



1月
● とりだんごと白菜のスープ煮
● ほうれんそうとじゃこのチャーハン
難易度/★★★★★

人気
No.1

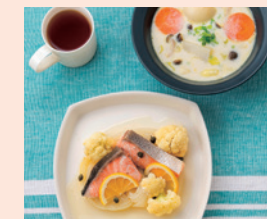
11月
● 豚ヒレ肉のマッシュルームソース
● レタスコーンスープ
難易度/★★★★★



12月
● えびと野菜のオープン焼き
● チーズクリームパスタ
難易度/★★★★★



2月
● 豚の七味揚げ
● だいこんとほたてのサラダ
難易度/★★★★★



3月
● 鮭のピネガー蒸し
● かぶのミルクスープ
難易度/★★★★★

2026年キャンペーン
人気のコースが
特別価格に!

この秋、ラストチャンス!

〈20分で2品おかず〉は、2027年
4月をもちまして終了いたします。
この秋が最後のチャンスです。



4月
● 牛肉の柳川風
● 小松菜のからし酢あえ
難易度/★★★★★

| 「かんたん美味」日経新聞掲載レシピ |

▶コース(6回) 35,640円(税抜32,400円)
▶チケット(1回) 6,534円(税抜5,940円)

男性クラスもあります

※一部教室のみ

日本経済新聞の土曜版「NIKKEIプラス1」
で好評連載中の料理コラムを教室で!
かんたん・おいしい・体によいの三拍子が
揃った自慢のレシピの数々は、くり返し
作っているといううれしいお声がたくさん!

[難易度/★★★★★]

実習時間は2時間です



3月
● チャプチェ ● 羽根つき棒ぎょうざ
● 根菜のからし漬
難易度/★★★★★

人気
No.1

11月
● カレーチャーハン目玉焼きのせ
● 水菜とサーモンのサラダ
● 長いものとろろスープ
難易度/★★★★★



12月
● 鮭のみそバター鍋
● きこの中華マリネ
● おしるこ
難易度/★★★★★



1月
● 韓国風肉豆腐
● 桜えびの大根もち
● サラダ風 水キムチ
難易度/★★★★★



2月
● チキンのサクサクパン粉焼き
● せりのチーズリゾット風 ● 白野菜のサラダ
難易度/★★★★★



4月
● 鯛茶漬け ● 手羽元とたけのこの煮もの
● ほうじ茶パンナコッタ
難易度/★★★★★

続けて習って
スキルUP!

2026年秋冬コースキャンペーン

詳しくはHP
でチェック▶ベターホームを
ご紹介ください!500
ポイント

継続申込キャンペーン

2026年春にコース制でご受講またはチケット6枚をまと
め買いされ、2026年秋も11月から継続してコース制に
通われる方に500ポイントプレゼント

1,000
ポイント

お友だち・ご家族紹介キャンペーン

入会済みの方のご紹介で、コース制に新規入
会すると、紹介した方・入会した方それぞれに
1,000ポイントプレゼント

ベターホームのお料理教室は

毎日の食を見つめ、健康を支え、
地域や環境とのつながりを
大切にしながら、次の世代へ
食の知恵を手渡していく。
ベターホームのお料理教室は、
そんな役割を果たす場でありたいと
願っています。



【ベターホーム協会について】

一般財団法人ベターホーム協会は、1963年の創立以来、料理教室、出版、調査研究など主に食の分野を中心に活動しています。
ベターホームのお料理教室には、創立以来約240万人の方が参加。「食でつなぐ、地球と家族の未来」をスローガンに、食と暮らしについて総合的に教えています。

毎月、新しい おいしさ・楽しさ・学びに出会える

1日教室とオンライン教室も開催しています

気になるテーマを1回から受講できる！

ベターホームでは、定番の秋冬・春夏の6回コース以外に、季節の手仕事や、
今作りたい話題の料理、その道のプロが教える本格レシピまで、毎月さまざまなテーマで開催しています。

入会金
不要

毎月、月初に翌月分のお申込みスタート！



季節の1日教室



季節を楽しむ、文化にふれる。
今、話題の料理にも挑戦！

季節の料理やお菓子、保存食、世界や日本の郷土料理…。次世代につなげる食文化を学びませんか。



BHシェフの1日教室



憧れのプロから、直接学ぶ。

有名店のシェフや料理長、料理家などが講師。プロの技やコツを間近で確認、実践できます。



詳しくはこちら▶



オンライン教室



教室が近くになくても、
自宅から参加できる。

Zoomを使い受講できます。オリジナルメニューのほか、一部コース制の人気メニューも開催。

オンライン体験教室

会費1,100円

Zoomが初めての方もお気軽にどうぞ！



詳しくはこちら◀



ベターホームのお料理教室が初めての方へ



通い方 コース制とチケット制があります。

【コース制】月1回・半年間(6回)です。

秋冬コース	11月～翌年4月まで	2月まで入会可能
春夏コース	5月～10月まで	8月まで入会可能

【チケット制】1回から受講できます。いつでも入会OK！

会費はひと月あたり5,280円(税込)から

- 入会金3,300円(税込)と、お申込みのコースの半年(6回)分会費を一括でお支払い。
- クレジットカード(VISA、Mastercard、JCB)またはコンビニ支払いが可能。

「お料理入門コース」の会費は31,680円だから、ひと月あたり5,280円！

平日も土日も開催。午前、午後、夜のクラスも

【開始時間】午前=10時 午後=14時 夕方=17時半 夜=18時半
※一部イレギュラーな開始時間のクラスがあります。

【実習時間】1時間30分～3時間

持ちもの

エプロン、マスク、三角巾(バンダナなどでも。任意着用です)、メンバーズカード、筆記用具、ハンドタオル、スリッパ(銀座・横浜・梅田教室は不要)。
※「おやつ時間」「やさしい焼き菓子」は、持ち帰り用保冷バッグや手提げ袋。

コース制限サービス

コース制振替サービス



同じコース内で当年または翌年の同じ月のクラスに空きがあれば、振り替えて出席できるサービスです。

※振替日の設定がなかったり、満員で受講いただけない場合があります。

前月20日から受付 手続き締切は前日14時

※締切までに欠席登録されずに振替受講される場合は、再予約料1,100円(税込)がかかります。

レッスン動画視聴サービス



ポイントをまとめた動画を見て自宅でも復習できます。手元を大きく映すので、よくわかります。

男性受講生も増えています！

受講生の約3割が男性。1人暮らしや結婚、育児、定年退職をきっかけに始める方も多く、一部会場では男性クラスも開催。通常クラスにも気軽にご参加ください。



男性受講生の声

学んだメニューを自宅で作っておいしくいただきました。大袈裟かもしれませんが、人生の幅が広がった気がします。

体験教室に参加してみませんか？



会費
1,000円
(税込)



体験教室 当日入会キャンペーン

体験教室当日にコース制入会またはチケット6枚お求めで、入会金3,300円が無料に。

教室の見学も大歓迎！



教室の場所



大型教室

銀座 / 横浜 / 梅田
最大定員32名の大型教室。複数の部屋があり、アクセスも抜群。

スタジオ

二子玉川 / 玉川学園前 / 西千葉
南柏 / 北浦和 / 札幌 / 仙台 / 名古屋
西田辺 / 鳥丸御池 / 神戸住吉
定員8名程度の少人数制。

クッキングアトリエ

池袋
定員8名から24名のフレキシブルな教室。

最新情報は、SNS・メールマガジンで！



メールマガジン



- コース制・チケット制、1日教室やオンライン教室の最新情報、通信販売の情報などをお届け「ベターホーム通信」(隔週火曜日)
- web会報誌の最新号をお知らせ「Betterhome Journal」(不定期)



ベターホームのお料理教室

〒150-8363
東京都渋谷区渋谷2-20-12 渋谷日永ビル

TEL 03-3407-0471

電話受付時間：月～金 9:30～17:30 / 土・日 9:30～17:00 / 祝 9:30～14:00
※土日祝は電話が繋がりにくい場合があります。



www.betterhome.jp

和食基本技術の会

▶コース(6回) 37,620円(税抜34,200円)
▶チケット(1回) 6,897円(税抜6,270円)

男性クラスもあります
※一部教室のみ

季節感のある定番おかずを作りながら、
だしのとり方、包丁使い、下ごしらえ、
焼きもの、煮もの、揚げもののコツなど、
和食の基本が身につきます。

[難易度/★★★★★]

実習時間は2時間15分です



12月 おせち3品を手作り

●筑前煮 ●紅白なます ●えびのつや煮
難易度/★★★★★

人気
No.1



11月 焼きものの基本

●ぶりの照り焼き かぶの甘酢漬
●ふろふきだいこん ●ほうれんそうのごまあえ
難易度/★★★★★



1月 ふんわりだし巻き卵

●だし巻き卵 ●すき煮
●水菜のゆず漬
難易度/★★★★★



2月 春の節句を祝う

●五目ずし ●すまし汁
●きゅうりのむらさき漬
難易度/★★★★★



3月 衣はサクッ、肉はやわらか

●とんかつ ●あさりのみそ汁
●ふきと油揚げの田舎煮
難易度/★★★★★



4月 旬の炊きこみごはん

●しそつくね ●たけのこごはん
●ひじきのちくさあえ
難易度/★★★★★

洋食・中華おかずの基本

▶コース(6回) 37,620円(税抜34,200円)
▶チケット(1回) 6,897円(税抜6,270円)

男性クラスもあります
※一部教室のみ

定番の洋食と中華を、
おいしく作れるようになります。
コツがわかれば
お店に負けないで食べに。

[難易度/★★★★★]

実習時間は2時間15分です



12月 ホワイトソースとミートソース

●ラザニア
●かぶとレタスのサラダ
●オレンジアイ스티ー
難易度/★★★★★

人気
No.1



11月 リピート必至!

●ビーフストロガノフ ●バターライス
●温野菜サラダ
難易度/★★★★★



1月 やわらかジューシー

●しゅうまい ●中華風即席漬
●白菜とほうたけのクリーム煮
難易度/★★★★★



2月 ふんわり、とろり

●マッシュルームのオムレツ
●鮭のマリネ
●クラムチャウダー
難易度/★★★★★



3月 定番中華

●えびのチリソース
●棒々鶏
●レタスと春雨のスープ
難易度/★★★★★



4月 フライパンでカリッ

●ささみチーズカツ
●フレッシュトマトソース
●かぼちゃのポタージュ
●コールスローサラダ
難易度/★★★★★

お料理入門コース

▶コース(6回) 31,680円(税抜28,800円)
▶チケット(1回) 5,808円(税抜5,280円)

男性クラスもあります
女性クラスもあります
※一部教室のみ



料理に初めてチャレンジする方や、自己流からステップアップ
したい方へオススメのコース。包丁の持ち方からはじめ、
役立つ技術や知識を体系的に身につけながら、
人気のメニューをおいしく作れるようになります。

[難易度/★★★★★]

実習時間は2時間15分です



受講生の声

動画やWebで習うこともできる時代になりましたが、教室で先生から対面で習い、作って会食をする流れは、集中して効率よく学べると感じます。



人気
No.1

3月 スパイシー、特製ドライカレー

●ドライカレー ●ラッシー
●ミニトマトときゅうりのスイートピクルス
難易度/★★★★★



11月 自慢の牛丼、温たまを添えて

●温たま牛丼
●ブロッコリーのオイル蒸し
難易度/★★★★★



12月 とろ〜り熱々、グラタンをどうぞ

●チキンマカロニグラタン
●スモークサーモンのグリーンサラダ
難易度/★★★★★



1月 決定版! さばのみそ煮

●さばのみそ煮
●ごぼうサラダ ●すまし汁
●さつまいもごはん(デモンストレーション)
難易度/★★★★★



2月 ごはんが進むしょうが焼き

●豚肉のしょうが焼き
●ツナとチーズのポテトサラダ
難易度/★★★★★



4月 揚げものだって、お手のもの

●とり肉のから揚げ
●ひじきの煮もの
難易度/★★★★★



料理をする力は
あなたの暮らしと健康を
支えます

ひと月あたり
5,280円から
通える!

ベタホームのお料理教室 お料理入門コース

