

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5月～10月 受講のご案内

新コース

**筋活ごはん** 食べて動けるからだに



5月の実習内容

“初夏の代謝をあげる元気ごはん”

# 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。

- 「理想の体づくりをしたい」
  - 「体力をつけて疲れにくくなりたい」
  - 「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すすめるコースです。  
[難易度/★★★★★]

実習時間は2時間です

▶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)



5月 初夏の代謝をあげる元気ごはん

- 鶏むね肉のスパイストマト煮&ひよこ豆ごはん
  - 小松菜とチーズのパワーポタージュ
  - ヨーグルトパーク
- 難易度/★★★★★

作ってワクワク! 食べて元気! の高たんぱくレシピです。



6月 梅雨のだるさを整える「巡りと回復」

- 白いスンドupp
  - 育筋ボールおにぎり3種
  - えのきとわかめのうま塩ナムル
- 難易度/★★★★★



7月 イタリアンの知恵で暑さに負けない体へ

- いわし缶のワンパンペロンチーノ
  - ミニボルケッタ プルーンソース
  - 夏野菜のオープン焼き
- 難易度/★★★★★



8月 たんぱく質代表選手でアジア屋台

- しっとりささみの鶏肉飯
  - 台湾豆乳スープ ● ピリ辛焼き枝豆
- 難易度/★★★★★



9月 和風×発酵×乳で「秋の潤い」を補う

- 秋鮭ときのこのれんこん和風グラタン
  - ひじきと大豆のミルク煮
  - モッツアレラチーズのこくまみそ汁
- 難易度/★★★★★



10月 作って楽しい! 体にうれしい! 筋活カフェ

- オートミールのサラダパンケーキ ケバブをのせて
  - まぐろとアボカドの新感覚生春巻き
  - 手作りプロテインドリンク
- 難易度/★★★★★

### コース制特典

初心者でもできる  
かんたん筋トレ動画

すぐ実践できる  
運動でさらに  
パワーアップ

筋活には、運動・食事のどちらも大切。料理のポイントをまとめたレッスン動画に加え、家庭で無理なくできる筋トレ動画もご覧いただけます。

筋トレ動画監修  
パーソナルトレーナー  
小幡将司先生



## 脳活 筋活 腸活

元気の  
大註判

### 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。詳細は後日発表します。

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

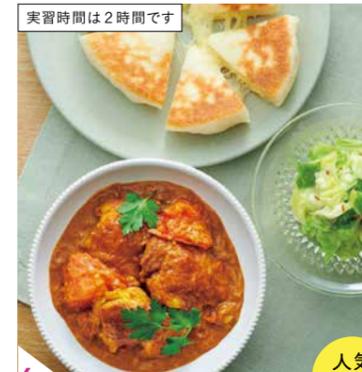


## 脳活ごはん 賢く食べて頭がさえる

▶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)

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/★★★★★]

実習時間は2時間です



6月 手先を動かし、脳を動かす

- ごろごろチキンのトマトカレー
  - チーズナン ● クミンキャベツ
- 難易度/★★★★★

人気  
No.1



5月 脳が喜ぶ初夏のランチ

- さばサンド
  - レンズ豆とドライマトのスープ
  - アロニアとベリーのフルーツボウル
- 難易度/★★★★★



7月 鉄分チャージで疲れ知らずの脳へ!

- ローストビーフ丼 赤ワインソース
  - 冷たいみそ汁ジュレ仕立て うなぎ添え
- 難易度/★★★★★



8月 脳が目覚めるオールスター食材

- オイルサーディンとナッツのバスタ
  - 豆腐のギリシャ風サラダ
  - エッグレモンスープ
- 難易度/★★★★★



9月 脳をさびさせない、最強メニュー

- あじの春巻き ● なすとひき肉のそぼろ混ぜごはん
  - トマトの焦がし砂糖炒め
- 難易度/★★★★★



10月 辛味と食感で五感を刺激

- フレッシュ野菜の酢豚
  - 豆乳ごまみそ担々スープ ● 黒ごまパフェ
- 難易度/★★★★★

## 腸活ごはん からだの内側から健康に

▶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)

かんたんでおいしい「腸活ごはん」が気軽に習えます。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」を多く取り入れた季節感あるおいしい料理。体の中から健康とキレイを手に入れませんか?  
[難易度/★★★★★]

実習時間は2時間です



5月 たまねぎ麴のおいしさ発見!

- たまねぎ麴チキンソテー
  - ごぼうのリゾット
  - たまねぎ麴ドレッシングのサラダ
- 難易度/★★★★★

人気  
No.1



6月 塩麴で素材のおいしさアップ

- スペアアリの和風オープン焼き
  - 腸活サムゲタンスープ
  - 3種野菜の塩麴あえ ● きびごはん
- 難易度/★★★★★



7月 みその力で暑さを乗りきる

- あじの冷や汁
  - アボカドと桜えびのかき揚げ
- 難易度/★★★★★



8月 甘酒で夏バテ予防を

- 甘酒カレー 夏野菜添え
  - クミンライス ● 甘酒ラッシー
  - 牛肉と豆の甘酒マリネ
- 難易度/★★★★★



9月 酒かすと乾物を使ってワンプレートに

- 鮭と半熟たまごのかす漬け
  - 切干大根のあえもの ● ラディッシュの甘酢漬け
  - 枝豆ひじきおにぎり ● 酒かす仕立ての豚汁
- 難易度/★★★★★



10月 秋のめぐみを堪能、りんごや根菜を使ってごちそう料理

- 豚とりんごのポットロースト
  - きのこと甘栗のポタージュ
  - ローズヒップゼリーのソーダ
- 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)



料理に初めてチャレンジする方や、  
苦手意識のある方にオススメのコース。  
包丁の持ち方からはじめ、ステップアップ。  
役立つ技術や知識を身につけながら、  
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



**5月**  
手軽なのに、本格派の味  
●麻婆豆腐  
●トマトとサーモンのマリネ  
難易度/★★★★★



**6月**  
誰かに作りたくなる初夏メニュー  
●白身魚のハーブパン粉焼き  
●夏野菜のオープンオムレツ  
難易度/★★★★★



**8月**  
イタリアンに挑戦!  
●トマトとモッツアレラチーズのスパゲティ  
●たいのカルパッチョ  
難易度/★★★★★



**7月**  
アジアンプレートごはん  
●ガバオ風ごはん  
●えびとアボカドのサラダ  
難易度/★★★★★



**9月**  
ふっくらジューシー、  
ハンバーグ  
●煮込みハンバーグ  
●かぼちゃのサラダ  
難易度/★★★★★



**10月**  
おいしくてヘルシー、  
和食っていいね  
●肉じゃが ●青菜ののりあえ  
●なめこのみそ汁  
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)

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



**5月**  
●チャーハン ●青菜の中華スープ ●杏仁豆腐  
難易度/★★★★★



**6月**  
●ポテトコロッケ ●パプリカのマリネ  
難易度/★★★★★



**9月**  
●ぎょうざ ●酸辣湯  
難易度/★★★★★



**7月**  
●青椒肉絲 ●チキンソテー  
●なすの冷菜 ●ペンネアラビアータ  
●トマトと卵のスープ  
難易度/★★★★★



**8月**  
●チキンソテー ●ロールキャベツ  
●ペンネアラビアータ ●きのこのガーリックソテー  
●ジンジャーエール ●フルーツのワイン風味  
難易度/★★★★★



**10月**  
●ロールキャベツ ●きのこのガーリックソテー  
●フルーツのワイン風味  
難易度/★★★★★

# 和食基本技術の会 basic

▶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)

だしのとり方、野菜の切り方、  
魚の下ごしらえなど、和食の基本が  
身につきます。初心者の方、  
改めて基本から  
習いたい方もどうぞ。

[難易度/★★★★★]  
実習時間は2時間15分です



**5月**  
●親子丼 ●切干大根の煮もの  
●キャベツとしその浅漬け  
難易度/★★★★★



**6月**  
●手羽元の酢煮 ●かきたま汁  
●きんぴらごぼう  
難易度/★★★★★



**7月**  
●あじの塩焼き みょうがの甘酢漬  
●かぼちゃのそぼろあん  
●なすとオクラのみそ汁  
難易度/★★★★★



**9月**  
●さんまのかば焼き ●豚汁  
難易度/★★★★★



**8月**  
●天ぷら ●ささみとわかめの三杯酢  
難易度/★★★★★



**10月**  
●豚の角煮 ●茶碗蒸し ●長いもの梅肉あえ  
難易度/★★★★★

# 和食応用技術の会 ADVANCE

▶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)

毎日のおかずや季節の行事食。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



**5月**  
●かれいの煮つけ ●卵豆腐  
ほか



**6月**  
●あじの南蛮漬 ●炒り豆腐  
ほか



**7月**  
●ささみと夏野菜の  
そうめん ほか



**8月**  
●豚肉のみそ漬 ●ポテトサラダ  
ほか



**9月**  
●鮭の紙包み焼き ●いなりずし  
ほか



**10月**  
●さばのおろし煮 ●栗ごはん  
ほか



# 和食上級技術の会 EXPERT

▶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



**5月**  
●揚げなすとえびの吉野煮  
●あじの押しずし ほか



**6月**  
●夏野菜の焼きびたし  
●あゆの魚田 ほか



**7月**  
●冬瓜と海老のくず煮  
●う巻き卵 ほか



**8月**  
●穴子の白焼き ●ごま豆腐  
ほか



**9月**  
●さといもまんじゅう  
●鶏飯 ほか



**10月**  
●さばの吹き寄せ揚げ  
●船場汁 ほか



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▶



新コース

# おやつ時間



実習時間は2時間15分です

作る時も食べる時も幸せいっぱい、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。

思い立ったらすぐに作れる手軽さ。お菓子初心者も大歓迎です。

ほかのお菓子を作るときにも役立つコツが身につきます。

[難易度/★★★★★]

- ▶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)

🍴 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。

👤 1人ずつ作ります



5月

- バナナオムレットケーキ(プレーン・キャラメルデコレーション各1個)
  - アイスカフェラテ
- 難易度/★★★★★

甘い香りに包まれるおやつのはとときは、心を落ち着かせてくれますよ。



6月

- キャロットケーキ(直径12cm)
  - キャロットジュース
- 難易度/★★★★★



8月

- なめらかプリン(3個)
  - アーモンドチュイル(6枚)
- 難易度/★★★★★



9月

- チーズクリームブッセ(5個)
  - ロイヤルミルクティー
- 難易度/★★★★★



10月

- スイートポテト(プレーン4個、ラムレーズン3個)
  - さつまいもチップス
- 難易度/★★★★★



※1人分は会食(アイスつき)、2人分はお持ち帰りいただけます。

※一部、2~4人分を一緒に作るものもあります。

# やさしい焼き菓子

- ▶コース(6回) 38,280円(税抜34,800円)
- ▶チケット(1回) 7,018円(税抜6,380円)

👜 お持ち帰りできます

👤 1人ずつ作ります

シンプルだけど、何度でも作りたくなるおいしさで、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。



6月

- ニューヨークチーズケーキ(18×7cm)
  - ハニーレモネードソーダ
- 難易度/★★★★★



7月

- スコーン(4個)
  - 季節のジャム
  - グラノーラ(約80g)
- 難易度/★★★★★



8月

- みかんケーキ(15×15cm)
  - パイナップルとココナッツミルクのゼリー
- 難易度/★★★★★



5月

- ミルクティーのシフォンケーキ(直径約17cm)
  - コーヒーゼリーのフローズドリンク
- 難易度/★★★★★

人気No.1



9月

- チョコミントクッキー(8枚)
  - ナッツクッキー(8枚)
  - チーズクッキー(8枚)
- 難易度/★★★★★



10月

- かぼちゃのケーキ(直径12cm)
  - ソフトキャラメル(8粒)
- 難易度/★★★★★

※一部、2~4人分を一緒に作るものもあります。

## ご受講について詳しくはホームページで!

- 月1回・半年間(全6回)のコース制、1回単位で受講いただけるチケット制があります。
  - 〈お料理入門コース〉など一部のコースは、男性だけのクラスを開催している会場があります。
- ※写真はイメージです。天候不順や地域により、一部他の材料に代えて実習する場合もあります。

はじめての方へ



## Pick up コース制振替サービス

自分のクラスに出席できないときに、ほかの日程に振り替えて受講できるサービスがあります。有効期限は翌年まで。



## ベターホームが初めての方対象 体験教室 1,000円(税込) 90分

受講当日に教室でコース制に入会すると、入会金3,300円が無料!



## 2026年春夏コースキャンペーン

### 01 続けて習ってスキルアップ 継続申込キャンペーン

2025年秋にコース制またはチケット6枚を申し込みされ、2026年春も継続して5月からコース制に通われる方に500ポイントプレゼント

### 02 お仕事帰りの学びを応援! 平日ナイトキャンペーン

平日夜のクラスにコース制で申し込みと、1000ポイントをプレゼント

### 03 紹介した方もされた方もお得 お友だち・ご家族紹介キャンペーン

現在または過去に入会済みの方のご紹介で、紹介した方と紹介されて入会した方それぞれに1000ポイントプレゼント

お申込み期限、ポイント付与時期はそれぞれ異なります。詳しくはHPをご覧ください。



# 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)

「忙しい日はパバッと作りたい」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



6月  
 ● 豚しゃぶのレモンマリネ  
 ● 夏野菜のハーブソテー  
 難易度/★★★★★



7月  
 ● まぐろのカラフル野菜ソース  
 ● とり肉じゃが  
 難易度/★★★★★



5月  
 ● とり肉のピリ辛照り焼き  
 ● 野菜のナムル  
 難易度/★★★★★

人気 No.1



8月  
 ● ゴーヤのチーズ入り卵いため  
 ● あさりのエスニックスープ  
 難易度/★★★★★



9月  
 ● なすの肉あんかけ  
 ● オクラとわかめのサラダ  
 難易度/★★★★★



10月  
 ● ステーキごはん  
 ● キャベツのミニグラタン  
 難易度/★★★★★

2026年キャンペーン  
 人気のコース会費が  
 特別価格に!

# 「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)

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直接習えます!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、一度習えば何度でもくり返し作りたくなるはず。

[難易度/★★★★★]

実習時間は2時間です



5月  
 ● チキンライス ● 新じゃがのサラダ  
 ● あさりとキャベツのペペロンチーノ  
 難易度/★★★★★



6月  
 ● サーモンとアボカドのサラダ巻き  
 ● 紅茶豚 ● にんじんのエスニックサラダ  
 難易度/★★★★★



7月  
 ● トマト牛丼 ● なすの含め煮  
 ● 鯛とセロリのマリネ  
 難易度/★★★★★



9月  
 ● 名古屋風手羽先 ● 中華風炊きこみごはん  
 ● 豚肉と長いもの炒めもの  
 難易度/★★★★★

人気 No.1



8月  
 ● ツナとトマトのワンパンパスタ  
 ● ハニーマスタードチキン ● ゴーヤージュース  
 難易度/★★★★★



10月  
 ● スペアリーブのマーマレード煮 ● りんごのピッツァ  
 ● ベビーリーフとマッシュルームのサラダ  
 難易度/★★★★★

お申し込みはインターネット、お電話でどうぞ

一般財団法人ベターホーム協会 事務局

〒150-8363 東京都渋谷区渋谷2-20-12 渋谷日永ビル  
 TEL 03-3407-0471 FAX 03-3407-0479

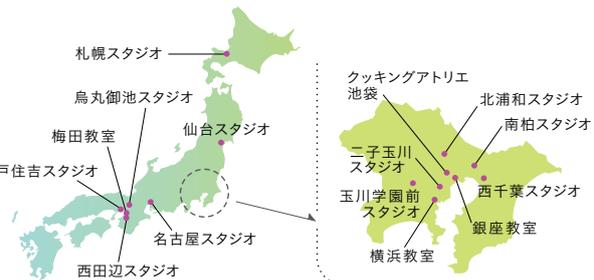
電話受付時間: 月~金 9:30~17:30 / 土・日 9:30~17:00 / 祝 9:30~14:00

※土日祝は電話が繋がりにくい場合があります。

※お手続きによっては、事務局営業時間内(月~金 9:30~17:30)にのみ承ります。



www.betterhome.jp



教室の一覧はQRコードから

一般財団法人 ベターホーム協会

1963年創立。心豊かで質の高い暮らしの創造を願い、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240万人の方が参加されています。