

## ベターホームのお料理教室・西田辺スタジオ

【12/24】

★発表後に、諸事情によりクラスを中止する場合がありますので、ご了承ください。

★期の途中から講師が交代する場合があります。この場合は随時更新いたしますが、多少のタイムラグが生じます。

また、教室当日の急な事情により、講師が交代となる場合がありますので、ご了承ください。

コース	クラス	講師	講師からのメッセージ
お料理入門コース	第1土曜午後	坂東	初めての方も作りやすい。 何度も作りたくなるメニュー揃いです！
お料理入門コース	第2火曜夜	きしもと	お料理は楽しい！ そう思えるメニューがいっぱいです
お料理入門コース	第3土曜午前	きしもと	お料理は楽しい！ そう思えるメニューがいっぱいです
お料理入門コース	第4木曜午前	真鍋真由美	少人数クラスでゆっくりお料理を楽しみましょう。
和食基本技術の会	第1木曜午前	馬場	定番の和食を実習します。□ 作る楽しさ、コツをお伝えします。
和食基本技術の会	第2水曜夜	藤井	旬の恵を毎日の食卓に。 定番和食を美味しく作るコツは一生もの。
和食基本技術の会	第3土曜午後	馬場	定番の和食を実習します。□ 作る楽しさ、コツをお伝えします。
和食応用技術の会	第2火曜午前	たにむら	四季を感じる和食を楽しく一緒に 作っていきましょう。
和食応用技術の会	第3日曜午前	たにむら	四季を感じる和食を楽しく一緒に 作っていきましょう。
和食上級技術の会	第1土曜午後	馬場	美しい和食づくりを、 ひと手間かけて楽しんでいただきます。
和食上級技術の会	第3水曜午後	藤井	少しだけ手間をかけた上質な和食で 毎日の晩酌が楽しみです。

## ベターホームのお料理教室・西田辺スタジオ

【12/24】

★発表後に、諸事情によりクラスを中止する場合がありますので、ご了承ください。

★期の途中から講師が交代する場合があります。この場合は随時更新いたしますが、多少のタイムラグが生じます。

また、教室当日の急な事情により、講師が交代となる場合がありますので、ご了承ください。

コース	クラス	講師	講師からのメッセージ
和食上級技術の会	第4木曜午後	藤井	少しだけ手間をかけた上質な和食で 毎日の晩酌が楽しみです。
洋食・中華おかずの基本	第2水曜午前	矢野	ゆっくり楽しみながら一緒にお料理しましょう。
洋食・中華おかずの基本	第2土曜午前	矢野	ゆっくり楽しみながら一緒にお料理しましょう。
家庭料理の会	第2日曜午前	H.yoshizawa	新しいスタジオでお料理を楽しみませんか。
家庭料理の会	第3水曜午前	H.yoshizawa	新しいスタジオでお料理を楽しみませんか。
お肉料理の会	第1土曜午前	南 智子	普段のおかずもパーティにも、 簡単なのにきちんとおいしい
お肉料理の会	第4水曜午後	南 智子	色んなお肉を扱い、 簡単なのにきちんとおいしく作れるように。
お肉料理の会	第4水曜午前	南 智子	色んなお肉を扱い、 簡単なのにきちんとおいしく作れるように。
お魚基本技術の会	第2土曜午後	H.yoshizawa	新しいスタジオでお料理を楽しみませんか。
お魚基本技術の会	第4火曜午後	たにむら	魚をおろし、お料理仕上げまで。 達成感がありますよ。
野菜をおいしく食べる会	第3火曜午後	藤井	世界の料理を楽しみながら 野菜を美味しく食べましょう。

## ベターホームのお料理教室・西田辺スタジオ

【12/24】

★発表後に、諸事情によりクラスを中止する場合がありますので、ご了承ください。

★期の途中から講師が交代する場合があります。この場合は随時更新いたしますが、多少のタイムラグが生じます。

また、教室当日の急な事情により、講師が交代となる場合がありますので、ご了承ください。

コース	クラス	講師	講師からのメッセージ
野菜をおいしく食べる会	第3火曜午前	藤井	世界の料理を楽しみながら 野菜を美味しく食べましょう。
野菜をおいしく食べる会	第4日曜午前	藤井	世界の料理を楽しみながら 野菜を美味しく食べましょう。
世界のチーズ料理	第2木曜午前	矢野	さまざまなチーズを使ったお料理、 美味しいですよ☆
世界のチーズ料理	第4日曜午後	矢野	さまざまなチーズを使ったお料理、 美味しいですよ☆
うれしい作り置き料理	第3木曜夜	真鍋真由美	作りおきのこつで食材をたねに、 たねからお料理に大変身！
うれしい作り置き料理	第4土曜午前	新山	献立作りの悩みが作り置き料理で解消。 時短のコツも学べます。
からだを整えるバランスごはん	第1水曜午前	桑田	おいしいお料理でこころもからだも 元気になりましょう！
からだを整えるバランスごはん	第3金曜午前	桑田	おいしいお料理でこころもからだも 元気になりましょう！
健康寿命をのばす元気ごはん	第1日曜午前	新山	若々しく健康に過ごす一工夫ある料理を 習ってみませんか。
健康寿命をのばす元気ごはん	第3水曜夜	桑田	楽しく作っておいしく食べて元気に 長生きしましょう！
健康寿命をのばす元気ごはん	第4金曜午前	新山	若々しく健康に過ごす一工夫ある料理を 習ってみませんか。

## ベターホームのお料理教室・西田辺スタジオ

【12/24】

★発表後に、諸事情によりクラスを中止する場合がありますので、ご了承ください。

★期の途中から講師が交代する場合があります。この場合は随時更新いたしますが、多少のタイムラグが生じます。

また、教室当日の急な事情により、講師が交代となる場合がありますので、ご了承ください。

コース	クラス	講師	講師からのメッセージ
やさしい焼き菓子	第1火曜午後	南 智子	午後のひととき、手作りを楽しみましょう。
やさしい焼き菓子	第1火曜午前	南 智子	お菓子のある幸せをゆったりと。 自分で作れるって楽しいですよ
やさしい焼き菓子	第2金曜午前	馬場	美味しい焼き菓子を手作りしましょう！□ 楽しいですよ！
やさしい焼き菓子	第2日曜午後	南 智子	お菓子で幸せなひとときを 自分で作れるって楽しい！
やさしい焼き菓子	第3木曜午前	南 智子	手作りの方が美味しい！を実感できます。 初めてでも大丈夫！
やさしい焼き菓子	第4土曜午後	馬場	美味しい焼き菓子を手作りしましょう！□ 楽しいですよ！
和菓子の会	第2木曜午後	H.yoshizawa	新しいスタジオでお料理を楽しみませんか。