

男の基本料理

基本がわかる！初心者に安心の男性だけのクラスです。

料理なんて今まで全くしたことがない、という方もご心配なく。

「男の基本料理」なら、月2回月曜日・午前の少人数制のクラスなので、

ウィークデーにじっくり落ち着いて、楽しみながら料理を習うことができます。

美味しい手料理のノウハウを身に付けて、周囲の方をビックリさせてみてはいかがでしょうか。

作る楽しみ・食べる楽しみに加え、食べてもらう楽しみも味わえ、

きっとご満足いただけることと思います。

ぜひ一緒にしませんか？ ご参加をお待ちしております。

■日程	①	7月	13日	(月)
	②	7月	27日	(月)
	③	8月	3日	(月)
	④	8月	24日	(月)
	⑤	9月	14日	(月)
	⑥	9月	28日	(月)

10:00 ~ 12:30頃まで



- 定員 少人数制
- メニュー 裏面をご覧ください
- 持ち物 エプロン、ハンドタオル、筆記用具-
- 特典 レギュラークラスへのご入学金50%OFF
(ご家族様も、この割引の対象とさせていただきます)

■費用 6レッスン 35,200円
(材料費・水道光熱費・テキスト代・消費税込)

ご入金は、お申し込み後1週間以内に学院受付でお支払いいただくか、

下記の口座にお振込み下さい。

振込先：みずほ銀行 市ヶ谷支店
普通口座 0518647
口座名 株式会社ラボラトワール・エガミ

- ★ 開催日1週間前から、キャンセル・ご返金はできません。
- ★ 尚、大変申し訳ございませんが、アレルギー等ございます方、また調理中の怪我等に関しましては、当学院では一切責任を負いかねますので、予めご了承ください。

お申込み・お問い合わせは

江上料理学院

〒162-0846
新宿区市谷左内町21

15分圏 東京メトロ有楽町線 市ヶ谷駅 徒歩3~4分
有楽町線 市ヶ谷駅 徒歩3~4分

TEL

03-3269-0281

URL <http://www.egami-cooking.co.jp>

男の基本料理 メニュー表

【2026年7月～2026年9月】

	日程	メニュー	今回のポイント
1	7月13日(月)	●とろろごはん ●豚肉のしそみょうが巻き ●水ようかん	・大和芋について ・寒天のあつかい方
2	7月27日(月)	●トマトのカッペリーニ ●夏野菜のツナソース	・冷製パスタのコツ ・ツナ缶の活用
3	8月3日(月)	●ゴーヤーチャンプルー ●ジューシー風 簡単まぜこみご飯	・ゴーヤーの栄養 ・ジューシーとは
4	8月24日(月)	●鶏のにんにく焼き レモンソース ●とうもろこしのスープ	・鶏のおいしい焼き方 ・とうもろこしの栄養
5	9月14日(月)	●焼きなす バルサミコドレッシング ●魚の香草パン粉焼き	・バルサミコについて ・パン粉焼きについて
6	9月28日(月)	●焼きぎょうざ マーラーだれ ●ザーサイとまいたけさっぱり和え	・花椒について ・ザーサイのあつかい方

※メニューは変更になる場合もございます。