

# 【セットコースレッスン表】

2026年4月時点

＼初級～上級コースまとめて受講！ガッツリ学ぶならセットコース！／

	学ぶこと	メニュー	所要時間
1	食材切り方・汁物	野菜スープ	60分
2	食材切り方・ドレッシング	彩りサラダ・ドレッシング	60分
3	食材切り方・ご飯の炊き方・汁物・炒め物	ご飯・味噌汁（大根・長ネギ）・金平ごぼう	60分
4	食材切り方・煮物	肉じゃが	60分
5	食材切り方・茹で・和え物	ポテトサラダ・きゅうりと茗荷のさっぱり和え	60分
6	食材切り方・焼き物・炒め物	だし巻き卵・小松菜と卵のオイスター炒め	60分
7	食材切り方・茹で・和え物 炒め物	オクラのおかか和え・アスパラソテー	60分
8	食材切り方・炒め物	肉野菜炒め	60分
9	食材切り方・茹で・和え物 炒め物	ブロッコリーのごま和え・きのこソテー	60分
10	食材切り方・茹で・和え物 炒め物	野菜ナムル・春菊とパプリカのツナ炒め	60分
11	食材切り方・煮物	かぼちゃの煮物・さつまいもとりんごのレモン煮	60分
12	食材切り方・煮物・茹で 和え物	里芋と挽肉の和風あん、カブの塩昆布和え	60分
13	食材切り方・焼き物・炒め物 すりおろし器の使い方	豚の生姜焼き・山芋のとろろ焼き	60分
14	揚げ物	コロッケ	60分
15	焼き物	ハンバーグ（オニオンソース）付 なす れんこん	60分
16	汁物	ミネストローネ	60分
17	汁物	かぼちゃポタージュ	60分
18	魚料理	ぶり大根・ぶりの照り焼き	60分
19	魚料理	サバの味噌煮	60分
20	魚料理	アジの南蛮漬け	60分
21	魚介料理	エビチリ	60分
22	肉料理	唐揚げ	60分
23	肉料理	チンジャオロース	60分
24	肉料理	ブルコギ	60分
25	創作カレー	バターチキンカレー	60分
26	米料理	基本のチャーハン・塩だれチャーハン	60分
27	豆腐料理	麻婆豆腐	60分
28	オーブン料理	グラタン	60分
29	特別メニュー※29・30連続受講	汁物1品・副菜1品・主菜1品	120分
30			