

【上級コースレッスン表】

2026年4月時点

＼包丁が問題なく使える人向け／

	学ぶこと	メニュー	所要時間
1	汁物	ミネストローネ	60分
2	汁物	かぼちゃポタージュ	60分
3	魚料理	ぶり大根・ぶりの照り焼き	60分
4	魚料理	サバの味噌煮	60分
5	魚料理	アジの南蛮漬け	60分
6	魚介料理	エビチリ	60分
7	肉料理	唐揚げ	60分
8	肉料理	チンジャオロース	60分
9	肉料理	プルコギ	60分
10	創作カレー	バーチキンカレー	60分
11	米料理	基本のチャーハン・塩だれチャーハン	60分
12	豆腐料理	麻婆豆腐	60分
13	オーブン料理	グラタン	60分
14	特別メニュー※14・15連続受講	汁物1品・副菜1品・主菜1品	120分
15			