

【初級コースレッスン表】

2026年4月時点

＼料理初心者・苦手意識のある方向け／

	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・さつま芋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