

11

2021年／令和3年

NOV

今月のオススメ

- ◆ひと足早く、クリスマスメニュー登場
- ◆料理の基本、鶏そぼろ・炒り卵・天ぷら

Studio SO-LA／スタジオ ソラ

仙台市青葉区一番町4-3-22  
スマイルホテル2F サロンドラン内  
電話 022-262-2910 サロンドラン

★メール優先【申込、問合せメール】

168and4@gmail.com

| 日                            | 月              | 火                            | 水                                                                      | 木                                       | 金              | 土                                                                                                             |
|------------------------------|----------------|------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                              | 1              | 2<br>温活ティーで無理なく対策を           | 3<br>【オンラインZOOM開催】<br>11:00 冷え性対策セミナー                                  | 4                                       | 5<br>おうちクリスマスに | 6<br>11:00 クリスピーチキンとホットビスケット                                                                                  |
| 7<br>11:00 クリスピーチキンとホットビスケット | 8              | 9<br>11:00 クリスピーチキンとホットビスケット | 10                                                                     | 11<br>【オンラインZOOM開催】<br>14:00 薬膳の基本セミナー① | 12<br>おうちで学ぶ   | 13<br>11:00 ラザニアとフォカッチャ                                                                                       |
| 14<br>11:00 ラザニアとフォカッチャ      | 15             | 16<br>11:00 ラザニアとフォカッチャ      | 17<br>ミートソースとホワイトソースが絶品                                                | 18<br>【オンラインZOOM開催】<br>14:00 薬膳の基本セミナー② | 19             | 20<br>食材毎の揚げのコツ<br>11:00 基本の天ぷら                                                                               |
| 21<br>11:00 基本の天ぷら           | 22<br>年末年始の食卓に | 23<br>11:00 基本の天ぷら           | 24                                                                     | 25<br>【オンラインZOOM開催】<br>14:00 冷え性対策セミナー  | 26             | 27<br>ほろほろの鶏そぼろ<br>11:00 鶏そぼろと炒り卵の二色お弁当                                                                       |
| 28<br>11:00 鶏そぼろと炒り卵の二色お弁当   | 29<br>ふわふわの炒り卵 | 30<br>11:00 鶏そぼろと炒り卵の二色お弁当   | スタジオソラのお約束<br>・入会金なし ・月会費なし ・その他諸費用なし<br>どなたでも参加できます。プライベートレッスン受け付けます！ |                                         |                | <b>【スタジオソラ】</b><br>HP ⇒  |

【定員数と持ち物】・料理講座／4名 エプロン、ハンカチ、筆記用具 ・知識講座／4名 筆記用具 ・運動講座／4名 水分補給の飲み物、汗拭きタオル、動きやすい服装(着替可)