

ENJOY COOKING

COOKING COURSE

ABC Cooking Studio



作って食べる幸せな毎日

今日は何を作ろうかな
季節の食材とお気に入りの器
笑顔がこぼれる食卓
心も体も満たされていく
「おいしい」って幸せ



カリキュラム

Curriculum

毎日の献立に必要な料理のレパートリーを増やせる「バリエーションクラス」、食材の扱い方や基本の調理方法を身につけられる「基礎クラス」、両方をバランスよく習うことで、料理の基本を身につけることができます。

バリエーション クラス Variation

旬やトレンドの食材やアレンジ方法を学び、料理のバリエーションを増やします。

1レッスン定員5名、月3メニュー開講
〔スケジュール〕

Aメニュー(60分) 月前半開講	Cメニュー (90分) 1～末日 開講
Bメニュー(60分) 月後半開講	



※メニューは毎月変わります。

基礎クラス Basic

食材の扱い方と、基本の調理方法を学びます。

1レッスン定員4名、基礎12課程
〔スケジュール〕
基礎1～12(90分)月2メニュー開講



ABCライセンス License

各コースの知識・技術レベルを認定する資格で、のべ約15万人の生徒さまが取得しています。考査に合格された方はABCクッキングアカデミー本会員として認定されます。

① 技術を習得した証となる

ABCライセンスは更新料も年会費も
かからない一生使える資格です。

150,000円(税抜)



更新料
年会費
不要

② 仕事に生かす

- ・ABCで働く⇒
ABC認定講師として登録。1次選考が免除されます。
- ・趣味を生かして働く⇒
個人料理教室主催や受注販売等



③ 技術維持ができる

1. 動画で見極め・復習ができる

卒業しても失敗しない技術サポート



…………… 下処理の工程 ……………



加熱調理の見極め



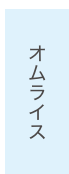
盛り付けのバランス



…………… 新しい食材・調味料の使い方 ……………



2. 最新のレシピでレパートリーが広がる



オムライス



基本のオムライス



手作りケチャップ
オムライス



2種のソースの
オムライス



ビーフストロガノフ
オムライス

3. アカデミー価格ですっと通える

※一部適用外のクラスがございます。

バリエーションクラス

Variation

3つのテーマで毎月変わる、バリエーション豊かなメニュー。
楽しく通いながらレパートリーが増やせるカリキュラムです。

2019年
10月1日
から

A menu

テーマ

簡単絶品レシピ
(60分・月前半開講)

時短で作れるのに味は本格的。
大切な人の健康のために、毎日作ってあげたいメニューです。

メニュー例(イメージ)



手作りコロッケの美味しさ再発見！
春の晩御飯



60分です！
手作りナン＆バターシュリンプカレー



海鮮たっぷり！
おうちでこちそう中華



冬にぴったり！
ビーフ100%のハンバーグドリア

B menu

テーマ

今、食べたいトレンドレシピ
(60分・月後半開講)

トレンドや新食材を取り入れた、
「今、食べたい！」がかなうメニューです。

メニュー例(イメージ)



女子ウケ抜群！
人気コリアンメニュー



夏の旨辛エスニックごはん



ローストビーフで
新感覚の麺料理に挑戦！



ふわふわパンケーキの
カフェ風贅沢ランチ

C menu

テーマ

おもてなしごちそうレシピ
(90分・1か月開講)

「料理上手だね」と言われる、褒められレシピ。
いつもの食材や調理方法にさらにひと手間を加えて、もっと素敵に美味しくランクUP！

メニュー例(イメージ)



春のおもてなし寿司御膳



皆で開もう！
おうち飲み中華パーティー



手作りニョッキに挑戦！



クリスマスパーティーテーブル

復習に便利な「単品レシピ」

お気に入りレシピを集めて毎日の献立に役立てよう

バリエーションクラスを受講すると、スマートフォンやタブレット・PCで単品レシピが閲覧可能。
「メインのおかずだけ復習したい」「おかずを自分好みに組み合わせたい」など、さまざまなシーンで活躍します。

※バリエーションクラスのためのサービスです。 ※WEBのみ閲覧可能です(用紙の配布はございません)。 ※2019年10月1日(10月メニュー)から閲覧可能です。
※受講後、メンバーズサイト「MYレシピ」より閲覧可能です。 ※クッキングライセンス取得者は、イラストレシピ同様、閲覧可能コンテンツ対象になります。
※単品レシピはテキストレシピになります(イラストレシピではございません)。

基礎クラス

Basic

料理に欠かせない「食材の扱い方」×「基本の調理方法」を網羅できるカリキュラムです。

1・7月

2・8月

3・9月

4・10月

5・11月

6・12月

魚料理



1. 魚料理 [1]

鰯のみそ煮/いかと里芋の煮物/ほうれん草のこま和え/わかめとねぎのおみそ汁/ごはん

肉料理



3. 肉料理 [1]

豚のしょうが焼き/きんぴらごぼう/なめこと豆腐のおみそ汁/鍋炊きごはん

洋食



5. 洋食 [1]

オムライス～手作りトマトソース～/グリーンサラダ～フレンチドレッシング～/クラムチャウダー

和食



7. 和食 [1]

親子丼/水菜とじゃこのサラダ～和風ドレッシング～/大根のゆかり漬け/せん切り野菜のお吸い物～沢煮焼～

中華



9. 中華 [1]

五目炒飯/ジュシー焼き餃子/中華風かき玉スープ/チンゲン菜の塩炒め

おもてなし



11. おもてなし [1]

ハンバーグ/温野菜サラダ～サウザンアイランドドレッシング～/コンボータージュスープ/ライス



2. 魚料理 [2]

鰯フライ～タルタルソース～/かぼちゃの煮物～そぼろあん～/たこときゅうりの三杯酢/豚汁/ごはん



4. 肉料理 [2]

から揚げ/ポテトサラダ/ひじきの煮つけ/大根とお揚げのおみそ汁/炊き込みごはん



6. 洋食 [2]

海老マカロニグラタン/手作りチキンナゲット～マスタードソース～/コールスローサラダ



8. 和食 [2]

肉じゃが/ぶりの照り焼き/卵焼き/小松菜の煮浸し/ごはん



10. 中華 [2]

麻婆豆腐/揚げ春巻き/青椒肉絲(チンジャオロースー)/春雨中華サラダ/ごはん



12. おもてなし [2]

ポロネーゼ/ヴィシソワーズ/サーモンとほたてのレモンマリネ

2019年4～9月の6ヶ月間は、通常の開講月に関わらず、ランダムに開講いたします。

1・7月

2・8月

3・9月

4・10月

5・11月

6・12月



1. ふっくらジューシーハンバーグ

ハンバーグ&フライドポテト/ライス/グリーンサラダ～フレンチドレッシング～/クラムチャウダー



3. ボリューム満点酢豚と春巻き

酢豚/ごはん/パリパリ春巻き/セロリの中華風和え肉/中華五目スープ



5. 手作りホワイトソースのグラタン

海老マカロニグラタン/チキンのマスタードグリル/ミモザサラダ～マスタードドレッシング～



7. 1人ずつ包んで仕上げるオムライス

オムライス/シーザーサラダ/ごろごろ野菜のポトフ



9. パラパラ炒飯と焼き餃子

五目炒飯/焼き餃子/きゅうりの甘酢漬/トマトと卵のスープ



11. サクサク海老フライ&コロッケ

海老フライ&コロッケ/ライス/ココットオムレツ/ミネストローネ



2. ごはんが進む鰯のみそ煮

鰯のみそ煮/ごはん/だし巻き卵/かぼちゃの煮物そぼろあん/水菜のはりはりサラダ



4. 一番だして作るふわとろ親子丼

親子丼/ほうれん草のお浸し/ひじきの煮物/豆腐となめこのみそ汁



6. 外カリッと&中ジューシーなから揚げ

もも肉とむね肉で作るから揚げ/ごはん/豚汁/きんぴらごぼう



8. 「さしすせそ」と黄金比で作る和食

筑前煮/きのこの炊き込みごはん/大根の梅和え/かき玉汁



10. 魚をおろして作る南蛮漬け

鰯の南蛮漬け/お赤飯/茶わん蒸し/3色野菜のみそ漬け



12. 柔らか豚のしょうが焼き

豚のしょうが焼き/ごはん/ポテトサラダ/大根とお揚げのみそ汁/トマトの甘酢和え

2019年
9月末
まで

2019年
10月1日
から

クッキングコース料金表

Price List

バリエーション

学割

…学割対象のクラス

ア

…ABCクッキングアカデミー価格対象のクラス

6回クラス	有効期限6ヶ月	学割 ア	31,200円
12回クラス	有効期限12ヶ月	学割 ア	58,800円
24回クラス	有効期限24ヶ月	学割 ア	114,000円
36回クラス	有効期限36ヶ月	学割 ア	160,200円

レッスン料
材料費
レシピ

※上記の料金がすべて
含まれています。

月謝制

月謝制	月1回	5,200円
-----	-----	--------

基礎

12回クラス	有効期限18ヶ月	学割	57,000円
--------	----------	----	---------

ABCクッキングライセンス

ライセンス取得料	150,000円
----------	----------

※審査合格後のライセンス取得となります。

※基礎・セレクト(バリエーションクラス)12回以上の同時契約で6,000円(税抜)割引になります。一部適用外のクラスがございます。

(税抜)

詳しくはスタッフまたはWEBにてご確認ください。

※入会時、2コース同時契約で3,000円(税抜)割引、3コース同時契約で6,000円(税抜)割引になります。一部適用外のクラスがございます。

※複数クラスをご契約の場合、有効期限が合算されます(最長4年)。

※月謝制は他クッキングクラスとの併用はできません。

※スタジオでのアルコール類のご提供は20歳以上の方に限ります。

