

# 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

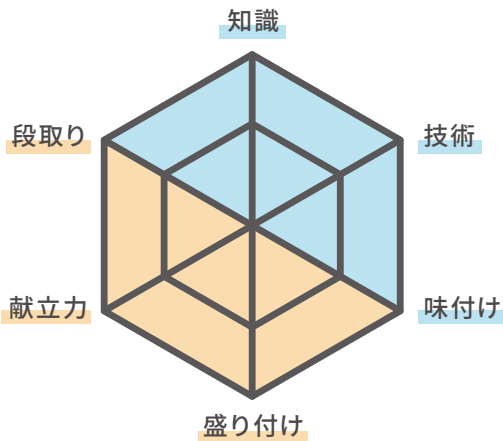
毎日の献立に必要な料理のレパートリーを増やせる「バリエーションクラス」、食材の扱い方や基本の調理方法を身につけられる「基礎クラス」、両方をバランスよく習うことで、料理の基本を身につけることができます。

### バリエーション クラス Variation

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。  
「旬やトレンドの食材」×「定番  
メニューのアレンジ」を学びます。

### 基礎クラス Basic

月2メニュー開講、全12メニュー  
のレッスン。料理に欠かせない  
「食材の扱い方」×「基本の調理  
方法」を学びます。



## 学習のポイント

基礎 クラス	知識	食材の旬や栄養、食材の特徴や 保存方法、作り置き料理の衛生管理
	技術	食材の下処理や魚のおろし方 焼く・炒める・茹でる・煮る・揚げる・蒸す などの加熱調理の見きわめができる 食材ロス削減になる使い切り方法
	味付け	和洋中の基本の調味料の使い方 定番料理をよりおいしくするコツ
バリエ ーション クラス	盛り付け	彩りよく見える盛り付け イベントメニューを華やかに 演出する方法
	献立力	年間約150品のレパートリーが習える 和・洋・中 ささまざまなアレンジ方法
	段取り	1時間で3〜4品作れる 電子レンジや市販の調味料を 活用した時短テクニック

## 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17万人の生徒さまが取得しています。

### 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(税込165,000円)



更新料  
年会費  
不要

2023年10月ご契約分より  
盾の発行が有料になります。  
発行料 20,000円  
(税込22,000円)※送料込み

### ② 仕事に生かす

- ・ABCで働く⇒  
ABC認定インストラクターとして登録。  
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

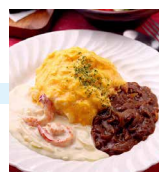


新しい食材・  
調味料の使い方

#### 2. 最新のレシピでレパートリーが広がる



基本のオムライス



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. ライセンス取得者特別価格でずっと通える

※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

「簡単絶品レシピ」・「今、食べたいトレンドレシピ」・「おもてなしごちそうレシピ」の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。

### 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)



手作りコロッケのおいしさ再発見！  
春の晩御飯

- ・2種のコロッケ  
～牛すきコロッケ・チーズと菜の花のコロッケ～
- ・うどんの春きんぴら/雑穀ごはん
- ・スナッペンとうと豆腐のみそ汁
- ・オレンジゼリー



カフェ風オリジナル2色カレー

- ・ビーフキーマとレモンチキンの2色カレー
- ・海老とマッシュルームのサラダ
- ・レモンスカッシュ



パパッと作れる本格人気中華

- ・油淋鶏(ユーリンチー)/ごはん
- ・本格麻婆豆腐
- ・青菜炒め
- ・ライチとグレープフルーツのゼリー

### 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

- ・チーズタッカルビ/ごはん
- ・海鮮ニラチヂミ
- ・3種の変りナムル
- ・ゆず茶スカッシュ



ローストビーフで  
新感覚の麺料理に挑戦！

- ・ローストビーフの和え麺
- ・夏野菜のグリルサラダ
- ・グレープフルーツとヨーグルトのパフェ



覚えておきたい  
60分の簡単おせち

- ・松風焼き ・伊達巻き ・海老のピリ辛艶煮
- ・かまぼこの飾り切り
- ・れんこんの甘酢漬け
- ・黒豆ひねり揚げ ・揚げもち雑煮

### 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

- ・5種の手まり寿司
- ・菜の花と小海老のかき揚げ
- ・手まり麩のお吸い物
- ・桜のマドレーヌ



憧れの“あの肉”で盛り上げよう！  
皆で楽しむハロウィンテーブル

- ・ハロウィンローストチキン
- ・かぼちゃのジャック・オ・ランタン&ウインナーミイラ
- ・濃厚カマンベールチーズのリゾット
- ・紫芋のショコラバウムクーレー



クリスマスパーティーテーブル

- ・アメリカンデラックスピッツァ
- ・フライドチキン
- ・クイックポトフ
- ・いちごのスクエアチーズケーキ



# 基礎クラス

## Basic

料理基礎クラスは、調理の基礎技術と知識が学べるクラス。

1・7月

2・8月

3・9月



**1. 肉汁たっぷり てりたまハンバーグ**  
てりたまハンバーグ / ライス / コールスロー  
サラダ / キャロットポタージュ



**3. 豚肉のやわらか しょうが焼き**  
豚のしょうが焼き / ごはん / きんぴらごぼう /  
ほうれん草のナムル / 落とし卵のおみそ汁



**5. じっくり炒める 絶品ミートソース**  
ミートソースパゲティ / きのこのマリネサラ  
ダ■ / クラムチャウダー



**2. 鰯をおろして サクサクフライ**  
アジフライ / ごはん / かぼちゃの煮物 /  
鶏だんご春雨のスープ



**4. カラッと仕上がる ジューシーから揚げ**  
鶏の唐揚げ / ごはん / ポテトサラダ / 大根と  
レモンの即席漬け / 水菜とお揚げのおみそ汁



**6. 切り身もふっくら 味しみブリ大根**  
ブリ大根 / ごはん / 卵焼き / ほうれん草の  
ごま和え / 豚汁

4・10月

5・11月

6・12月



**7. だしをきかせた ほっくり肉じゃが**  
肉じゃが / ごはん / ひじきのサラダ / 昆布とか  
つおのふりかけ / はんぺんとみつ葉のお吸い物



**9. 黄金比で濃厚 ホワイトソース**  
鮭とほうれん草のグラタン / キャロットラペ  
〜人参のマリネサラダ〜■ / ミネストローネ



**11. 失敗しない ふっくらオムライス**  
オムライス〜ラタトゥイユソース〜 / かぼちゃの  
サラダ / ごろごろ野菜のポトフ



**8. 一生役立つ ほめられ和食**  
太巻き寿司 / いなり寿司 / 鮭の南蛮漬■ /  
小松菜の明太和え / 茶碗蒸し



**10. 火加減が決め手 餃子&肉野菜炒め**  
焼き餃子 / 基本の肉野菜炒め / ごはん / ささみ  
ときゅうりのサラダ / トマト酸辣湯(サンラタン)



**12. ABC秘伝 麻婆豆腐&炒飯**  
麻婆豆腐 / 海老玉チャーハン / 彩り野菜の  
香味漬け / わかめスープ

## 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 ラ ...ライセンス取得者特別価格

6回クラス	有効期限6ヶ月	学割 ラ	33,300円 (税込36,630円)	レッスン料 材料費  ※上記の料金がすべて 含まれています。
12回クラス	有効期限12ヶ月	学割 ラ	62,400円 (税込68,640円)	
24回クラス	有効期限24ヶ月	学割 ラ	121,200円 (税込133,320円)	
36回クラス	有効期限36ヶ月	学割 ラ	171,000円 (税込188,100円)	

## 基礎

12回クラス	有効期限18ヶ月	学割	60,600円 (税込66,660円)	
--------	----------	----	---------------------	--

## ABCクッキングライセンス

ライセンス取得料	150,000円 (税込165,000円)	※審査合格後のライセンス取得となります。
----------	-----------------------	----------------------

※基礎・バリエーションクラス12回以上の同時契約で6,000円(税込6,600円)割引になります。

(税抜)

一部適用外のクラスがございます。詳しくはスタッフまたはWEBにてご確認ください。

※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)。

※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。

