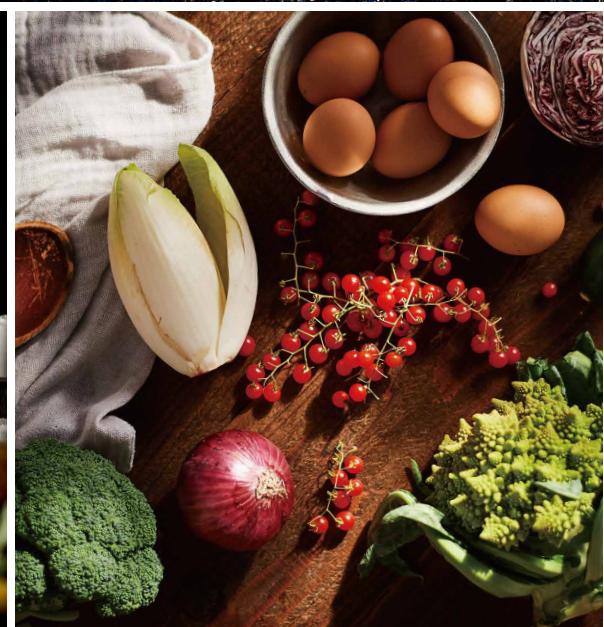


ENJOY COOKING

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

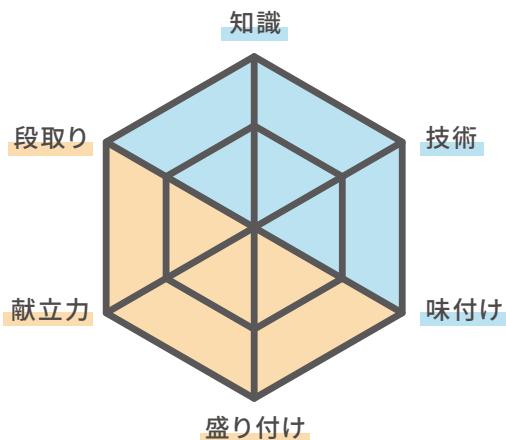
毎日の献立に必要な料理のレパートリーを増やせる「バリエーションクラス」、食材の扱い方や基本の調理方法を身につけられる「基礎クラス」、両方をバランスよく習うことで、料理の基本を身につけることができます。

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
	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
	バリエーションクラス	

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、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る一生使える資格です。

150,000円(税込165,000円)



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

③技術維持ができる

1. 動画で見極め・復習ができる



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



2. 最新のレシピでレパートリーが広がる



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。楽しく通いながらパートナーが増やせるカリキュラムです。

A menu



簡単絶品レシピ (60分・月前半開講)

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～
- ・うどん春きんぴら/雑穀ごはん
- ・スナップえんどうと豆腐のみそ汁
- ・オレンジゼリー

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。



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



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種の変わりナムル
- ・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



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、もっと素敵においしくランク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
- ・手まり麸のお吸い物
- ・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レープ



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
- ・クイックボトフ
- ・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
ミートソーススパゲティ / きのこのマリネサラダ ■ / クラムチャウダー



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



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
ごまあわ / 豚汁



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～ラタトウイユソース～ / 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 / 鮭の南蛮漬け ■ /
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 / マヨ酸辣湯(サンラータン)



12. ABC秘伝 麻婆豆腐&炒飯
麻婆豆腐 / 海老玉子チャーハン / 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	ラ	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			33,300円 (税込36,630円)
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				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)		

※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。

※考査合格後のライセンス取得となります。



携帯・スマートフォンはこちらから▶

2023.4 改訂