

# 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

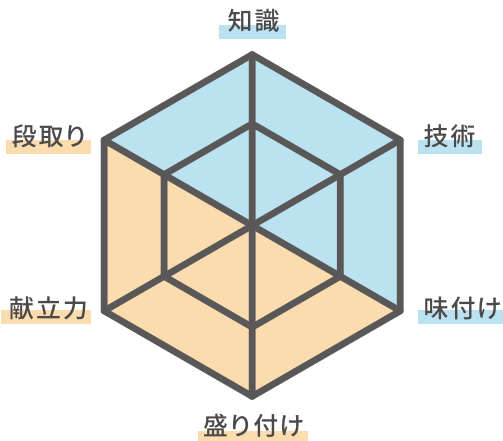
毎日の献立に必要な料理のレパートリーを増やせる「バリエーションクラス」、食材の扱い方や基本の調理方法を身につけられる「基礎クラス」、両方をバランスよく習うことで、料理の基本を身につけることができます。

### 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19万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

発行料 20,000円  
(税込22,000円)※送料込み  
2024年1月ご契約分より

### 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

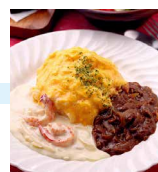


新しい食材・調味料の使い方

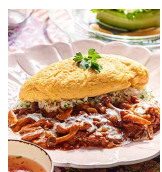
#### 2. 最新のレシピでレパートリーが広がる



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

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 作りたまハンバーグ**  
作りたまハンバーグ / 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. 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 / はんぺんとかみつ葉のお吸い物



**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〜ラトウユソース〜 / 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 / 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…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	36,780円 (税込40,458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	68,640円 (税込75,504円)	
24回クラス	有効期限24ヶ月	●学割 ●ラ	132,240円 (税込145,464円)	
36回クラス	有効期限36ヶ月	●学割 ●ラ	185,400円 (税込203,940円)	

## 基礎

12回クラス	有効期限18ヶ月	●学割	68,640円 (税込75,504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。  
※2024年1月以降に契約したABCライセンスは、  
盾の発行料20,000円(税込22,000円)が必要です。  
※お支払いはクレジットカード決済のみとなります。

※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。

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3年)。2024年12月までにご入会の方は最長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。

