

# オンラインレッスン・8・9月0メニュー受講ガイド

## レッスン時に作っていただくメニュー

- ビーフガーリックピラフ
- チキンとなすのトマト煮込み
- タコス風サラダ
- 糀甘酒ラッシー

## 実習なし・レシピのみのメニュー

- なし

## レッスンの前にご自宅で準備していただくこと

- レッスンで使用する材料・調味料・道具を用意しましょう。
- 材料は予め分量を計っておき、野菜は洗っておきましょう。
- PC・スマートフォン・タブレットいずれかを用意し、Zoomを始めて使う場合は、アプリのDL（スマートフォン・タブレットのみ）と利用者登録をしておきましょう。
- キッチンだとWi-Fiがつながりにくい場合もあるようです。ご自宅のネットワーク環境を確認しておきましょう。
- 当日のレッスンに関するお問い合わせは、担当講師の所属スタジオまでご連絡をお願いします。所属スタジオは、メンバーズサイトにログインし、「レッスンを予約する」→「オンラインレッスン開講スケジュール」よりご確認いただけます。



# 使用する材料 (4人分)

※4人分もしくは2人分 (偶数人数)  
で作ると計量がしやすくおすすめです。



# 使用する調味料・代替品について

## 使用する調味料と代替品について

- オリーブオイル ...サラダ油でも可
- 酒 ...ご自宅にある日本酒
- 黒こしょう ...ご自宅にあるこしょう
- 塩 ...ご自宅にある塩
- コンソメ（顆粒） ...コンソメ（キューブ）・鶏がらスープの素など
- トマトケチャップ...代用なし
- チリパウダー ...代用なし
- 市販のドレッシング...フレンチ・レモンなどのさわやかなものがおすすめ
- 粉チーズ...ピザ用チーズ・なしでも可

## その他代替可能な材料

- 牛こま切れ肉...牛バラ薄切り肉など
- にんにく...市販のおろしにんにく・きざみにんにくでも可
- 米... 代用なし
- バター ...マーガリンでも可
- コーン（粒） ...代用なし
- 青ねぎ ...彩りにイタリアンパセリでも可
- 鶏もも肉...鶏むね肉でも可
- 玉ねぎ...代用なし
- なす...代用なし
- 黄パプリカ ...赤パプリカ・ピーマンでも可
- 市販のカットトマト ...ホールトマトでも可
- グリーンリーフ ...お好みの葉野菜
- プチトマト ...トマトでも可
- アボカド ...代用なし
- イタリアンパセリ ...パセリ・彩りに青ねぎでも可
- プレーンヨーグルト ...代用なし
- お好みのジャム ...マンゴー・いちご・ブルーベリーなどがおすすめ

# 使用する基本の道具

※画像は4人分作成時の目安です



計量カップ  
(100cc・200cc)

バット  
ボウル

計量スプーン  
竹串

フライ返し・お玉  
ゴムベラ・菜箸×2  
包丁・まな板

ピーラー

# 使用する道具

※画像は4人分作成時の目安です



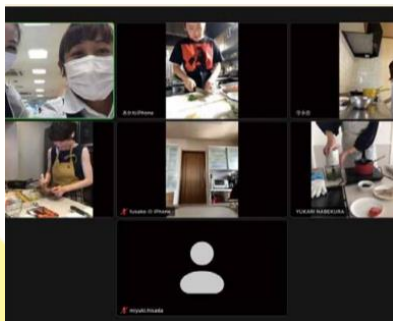
フライパン  
(大きいもの)

耐熱容器

直径18cm位の鍋+フタ  
(またはフライパンでも可)

# レッスン受講の流れ

- ①当日の午前9時に、予約確認画面に「参加URL」リンクが表示されます。
- ②開始時刻5分前より入室可能です。参加URLリンクをタップして接続しましょう。
- ③レッスン開始！先生が画像などを見せながら説明しますので、一緒に作りましょう。
- ⑤気になることや分からないことはどんどん質問しましょう。手元をカメラで映していただければ、先生が様子をチェックしてアドバイスも可能です！
- ⑥出来上がり！みんなで出来上がりの様子をシェアしましょう。
- ⑦レッスン終了。出来上がった料理はおうちでおいしく召し上がってくださいね。イラストレシピはレッスン終了後、メンバーズサイトのMYレシピより閲覧できます。



オンラインレッスンが初めての方でも、ABCの先生が明るくお出迎えいたしますのでご安心ください。  
一緒に楽しくお料理しましょう。不安なこと、分からないことは何でも聞いてくださいね！

# Zoomでの参加方法・参加の注意点

## Zoomでの参加方法

### 【PC（ブラウザ）の場合】

- ①メンバーズサイトログイン>MYページ>スケジュール確認・変更>「予約済みレッスン」画面の「参加URL」をクリックするとZoomの画面が立ち上がります。**※参加URLはレッスン当日の午前9時に表示されます。**
- ②サインインを求められたら事前に登録したアカウントでサインインをします。
- ③「ビデオ付きで参加」もしくは「ビデオなしで参加」を選択しクリックします。
- ④入室完了！名前を変更したい場合は「参加者」をクリック⇒自分の名前の所の「名前の変更」より行うことができます。

### 【スマートフォン・タブレット（アプリ）の場合】

- ①メンバーズサイトログイン>MYページ>スケジュール確認・変更>「予約済みレッスン」画面の「参加URL」をタップするとZoomの画面が立ち上がります。**※参加URLはレッスン当日の午前9時に表示されます。**
- ②「ビデオ付きで参加」もしくは「ビデオなしで参加」を選択しタップします。
- ③「インターネットを使用した通話」をタップします。**※「キャンセル」をタップするとオーディオが接続されなくなるのでご注意ください。**
- ④入室完了！**※名前を変更したい場合は、「参加者」をタップ⇒自分の名前をタップ⇒「名前の変更」より行うことができます。**

## 参加の注意点

- ・当日は約5分前から入室が可能です。
- ・ニックネームでご参加可能ですが、出席確認時にお名前をご確認させていただきますのでご了承ください。
- ・ご家庭の通信環境により映像や音声途切れる場合がございますので、予めご確認いただきますようお願いいたします。
- ・使用するPC・スマートフォン・タブレットは予め充電をお願いいたします。
- ・レッスン中の配信映像の、録画・撮影・録音は禁止しております。
- ・未払いのキャンセル料がある場合は、お支払いを済ませてご参加いただくようお願いいたします。
- ・スタッフトレーニングのため、講師2名で担当する場合がございます。予めご了承ください。
- ・通信環境及びZoomに関しては当社では質問にお答えすることはできかねます。Zoomに関してはZoom公式サイトをご確認ください（<https://zoom.us/>）。