オンラインレッスン・1・2月O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



●チーズソースキーマカレー

●まん丸玉ねぎのスープ

●グラスブーケサラダ

実習なし・レシピのみのメニュー

●焼きショコラ

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。

禁複写・禁転写　Copyright©ABC Cooking Studio Co.Ltd All Rights Reserved

ABC Cooking Studio

使用する材料（2人分）

※2人分もしくは4人分（偶数人数）
で作ると計量がしやすくおすすめです。



禁複写・禁転写　Copyright©ABC Cooking Studio Co.Ltd All Rights Reserved

ABC Cooking Studio

使用する道具

※画像は2人分作成時の目安です



禁複写・禁転写　Copyright©ABC Cooking Studio Co.Ltd All Rights Reserved

使用する調味料・代替品について

使用する調味料と代替え品について

●ウスターソース…ご自宅にあるソース
●ガラムマサラ…代用なし
●カレー粉…代用なし
●クミンシード…なくても可
●コンソメ（顆粒） …キューブ、鶏がスープの素などでも可
●サラダ油…ご自宅にある油
●チリパウダー…代用なし
●パセリ（乾燥）…なくても可
●ローリエ…なくても可
●塩…ご自宅にある塩
●牛乳…代用なし
●黒こしょう…ご自宅にあるこしょう
●市販のおろししょうが …しょうがをおろしても可
●市販のおろしにんにく…にんにくをおろしても可
●酢 …代用なし
●赤唐辛子（輪切り）…なくても可
●薄力粉 …代用なし

その他代替可能な材料

●牛挽き肉…他の挽き肉でも可
●玉ねぎ…代用なし
●人参…代用なし
●トマトジュース（無塩）…有塩の場合は塩を減らして作成
●米（無洗米）…代用なし
●ピザ用チーズ…代用なし
●卵（生食用） …代用なし
●グリーンリーフ…ご自宅にあるリーフ類
●トレビス…なくても可
●プチトマト…なくても可
●市販のドレッシング…ご自宅にあるドレッシング

禁複写・禁転写　Copyright©ABC Cooking Studio Co.Ltd All Rights Reserved

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。

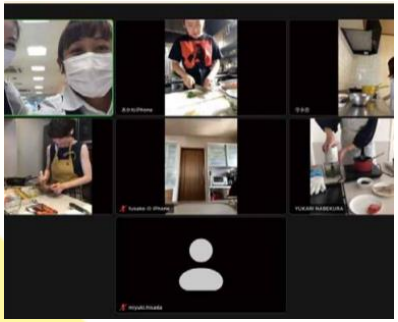
②開始時刻5分前より入室可能です。参加URLリンクをタップして接続しましょう。

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！

禁複写・禁転写　Copyright©ABC Cooking Studio Co.Ltd All Rights Reserved

ABC Cooking Studio

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が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/）。

禁複写・禁転写　Copyright©ABC Cooking Studio Co.Ltd All Rights Reserved

ABC Cooking Studio