

April Lesson menu

4



**チキンとオレンジの
ジャーサラダ**
たっぷりの野菜とチキン
で栄養満点。お皿に出
しても色鮮やかで華の
あるサラダです。



苺のスフレ
フレッシュ苺とメレンゲでヘルシー
& ふわふわデザート。
焼き立てでしか味わえません！



**ブルターニュ風
そば粉のガレット**
香ばしいそば粉入りの生地、生ハムと
チーズの塩気、とろーり半熟玉子は
ガレットの定番！

ガレット&瓶詰めサラダでバランスしっかりランチ

「忙しくてもヘルシーな食事をしたい」というニューヨーカーから広まった
ジャー(瓶)入りサラダ。
クレープのように焼いた薄い生地で具を包む、フランス・ブルターニュ
地方の郷土料理「ガレット」。
どちらも、ポイントを押さえるとアレンジ自在のご馳走ランチになります！
デザートはふわふわアツアツのスフレにチャレンジ♪