

# 初級シュルワットコース

**☆二人で割引しちゃいます☆**

一人33,600円(税込)のところ、10月末までに二人で一緒に申し込みをされたら

**大幅割引! ☆二人で60,000円(税込)でOK☆7,200円もお得です☆**

シュルワットコース(全5回)メニュー&日程 全部で22品 インド家庭料理の基礎がぎゅっと詰まっています。

☆11月10日(水)18時30分~ 11月13日(土)10時30分~ 基本の基本 母の味!

①チキンスープ ②チキンのサモサ ③グリーンチャツネ ④グリーンピースライス

☆12月1日(水)18時30分~ 1月22日(土)10時30分~ 豆が主役!

⑤ダル(豆)スープ ⑥カシューナッツパコラ(コロッケ風) ⑦サフランライス ⑧カチュンバ(生野菜のサラダ)

☆1月12日(水)18時30分~ 2月12日(土)10時30分~ おもてなしの料理

⑨カレーベース ⑩キーマカレー ⑪プーリ(揚げパン) ⑫里芋のサラダ ⑬ラッシー

☆2月23日(水)18時30分~ 3月5日(土)10時30分~ アロラ家パーティーメニュー

⑭チキンとオニオンカレー ⑮ベジタブルパコラ ⑯ししとうと生姜の薬味

⑰果物のマンゴーソースあえ ⑱ターメリックライス

☆3月16日(水)18時30分~ 3月12日(土)10時30分~ アロラ先生少女時代の憧れ特別メニュー

⑲エビカレー ⑳タンドリーチキン ㉑カリフラワーとポテトのサブジ(炒め蒸し煮) ㉒ レーズンライス

《レヌ・アロラ プロフィール》

1948年インドボンベイ(現ムンバイ)出身。6歳の頃から母親からインド家庭料理を教えられ、自身もそれに熱中した。1970年来日。1976年いったん帰国してボンベイ

(現ムンバイ)の五つ星ホテル“オベロイ・シェラトンホテル(現オベロイタワーズ)で、女性として初めてプロの料理を学ぶ。1977年、再来日し、横浜の自宅でインド料理を教え始める。

1982年、東京品川に「アロラ・インド料理学院」を開設。現在、学院長を務める。

アロラインド料理学院

電話 03-3441-6540 FAX 03-3441-6576

e-mail [info@arora.jp](mailto:info@arora.jp) www.arora.jp



みなさんにお会いできるのを  
楽しみにしています(\*^\_^\*)