



クッキングスタジオ おへそ

# 2月のスケジュール

鳥取ガスグループ専属講師/竹中真理子

koroshi mo yoroshiku ne!



管理栄養士/ベジタブル&フルーツジュニア  
マイスター/テーブルコーディネーター/エコ  
クッキングインストラクター

お子さまの台所デビュー応援します!!

## キッズクッキングクラブ はじめの一歩 kids cooking club



2/6(土) 10:30~13:30 700円

5才~小学6年生対象

講師:竹中真理子 〆切り:1/26(火)

アレルギー等の確認の為、お子様の保護者ご自身でお申し込み下さい。

「ご・ず・こん」  
ってなあに?

- ・黒豆ごはん
- ・豚肉のごまごま巻き
- ・コンブの早煮

子育て応援!

## キッズママレッスン kid's mama lesson



2/18(木) 10:30~13:30 1,300円

講師:竹中真理子 〆切り:2/8(月)

ちょっとオシャレに  
おうちレストラン

- ・圧力鍋でつくる  
お手軽ビーフシチュー
- ・ころころライスボール
- ・旬の野菜サラダ
- ・ベリーのマーブルチーズケーキ

「おへそ」で始めるおいしい時間  
Let's cooking!

今さらだけど...  
お箸の正しい  
持ち方って?

フォークで  
ライス  
どうやって  
食べるの?

嫌い着って  
...何?



おんな

## モテ女になる! テーブルマナー講座

今すぐ役立つ  
スマートなテーブルマナーを  
ご紹介します。

正しいマナーが貴女を変える。

■2/11(木・祝)  
■10:30~12:00  
■1,000円 軽食付き  
〆切り:2/1(月)

講師:竹中真理子

輝く女性のための

## とっておきレッスン special lesson



①2/15(月)②16(火)③17(水)

10:30~13:30 1,300円(3日間の中からお選び下さい。)

講師:竹中真理子 〆切り:2/5(金)

ちょっとオシャレに  
おうちレストラン

- ・圧力鍋でつくる  
お手軽ビーフシチュー
- ・ころころライスボール
- ・旬の野菜サラダ
- ・ベリーのマーブルチーズケーキ

はじめてさんの

## ビギナーズレッスン beginner's lesson



①2/26(金)②18:30~21:30 } 2,000円

②2/27(土) 10:30~13:30 }

講師:竹中真理子 〆切り:2/16(火)

ザッツ!  
おふくろの味

- ・ぶり大根
- ・鶏ごぼうの炊き込みごはん
- ・ほうれん草の白和え
- ・黒糖かりんとう

サルーテ  
ブレンド付

## ほのぼのおうちカフェ hono bono ouchi cafe



おめかしマフィン

①2/21(日)  
②2/22(月)  
13:00~16:00  
800円  
〆切り:2/11(木・祝)

贈り物にも喜ばれる、  
マフィン3種をつくります。

## 米粉パンCLUB komekokonetai konekone club



パン工房大地の恵み 塩見剛史

2/25(木)  
10:30~13:30  
2,000円  
〆切り:2/15(月)

●サルーテブレンド付き。  
●おみやげがあります。

- ・お米のコーヒーナッツパン
- ・お米のホクホクじゃがバターパン
- ・サラダ ほか



## 団体さま向けはこちら

親子でうどーんっ!と  
やってみよう

親子会、PTA活動、クラブの親睦会など親子で  
ワイワイ!うどんを作りましょう。

Special Cooking!

サークル、企業、クラブなど、気の合う仲間同士  
で楽しくグループレッスン!メニュー・参加費  
は『とっておきレッスン』と同様です。



お問合せお申込みは、  
店頭またはお電話での  
HPからも受付できます。  
open 10:00-18:00

鳥取市片原5丁目503  
0857-30-2020  
http://www.salute-withgas.jp/

- ・各料理教室は予告なく変更になる場合があります。
- ・ご応募多数の場合、抽選し後日当選者のおみお八ガキ  
を郵送します。
- ・定員に空きがある場合は、〆切り日以降でもお受け  
しますので、気軽にお問合せください。
- ・お申し込みは、1組3名様までとさせていただきます。

S	M	T	W	T	F	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						