



クッキングスタジオ おへそ スケジュール おへそ

2010

7 JUL

鳥取ガスグループ専属講師/竹中真理子

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

mousugu haru desu ne!



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 はじめの一步

七夕そうめん
キラキラゼリー
と
たのしい笹かざり作り

星に願いを。
親子で楽しく
七夕パーティ!!

親子deキッチン

7/3(土) 10:00~13:00

親子ペアで1,400円 対象:5才~小学生

講師/竹中真理子

切日:6/23(水)

※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。



子育て応援!!

キッズママレッスン

エビの天むす
ゴーヤの肉味噌うどん
オクラのネバネバスープ
くずまんじゅう

夏に食べたい!
おすすめ元気レシピ

7/13(火) 10:00~13:00

1,300円 講師/竹中真理子 切日:7/3(土)

「お料理は習いたいけど、子どもが小さいからまだ無理かな?」
という子育て真っ最中のママ!!ぜひお子様連れで参加して下さい。



脱・マンネリレシピ宣言!!

とっておきレッスン

エビの天むす
ゴーヤの肉味噌うどん
オクラのネバネバスープ
くずまんじゅう

夏に食べたい!
おすすめ元気レシピ

07/7(水)08(木)09(金)10(土)11(日)12(月)10:30~13:30

1,300円 講師/竹中真理子 切日:6/27(日)

「毎日のおかず」から「おもてなし料理」まで、いつもの食卓のヒントに。マンネリメニューから抜け出したい奥様にオススメです。



グーグー・ガールズクッキング!!

Girls Cooking!

ほうれん草のチキンカレー
手作りナン
なすのヨーグルトサラダ
豆乳チャイゼリー

ナンちゃって
インド料理を
楽しもう!

2,000円



07/16(金) 18:30~21:30

07/17(土) 10:30~13:30

講師/竹中真理子

切日:7/6(火)

ガールズトークをしながら、料理のコツも学べちゃう楽しいレッスンです。食べることも大好き!作ることも大好き!な20~30代の女子、大歓迎!!!!!! 初心者の方も安心してご参加頂けます。

ほっこりパンClub



北海道産減農薬小麦で作る

- ・オレンジ風味のカステラパン
- ・夏野菜のラタトゥユピザ
- ・サラダほか

7/22(木) 10:00~13:00

2,000円

講師/パン工房 大地の恵み 塩見剛史

切日:7/12(月)



Sunday Cooking!

サンデー・クッキング



ほうれん草のチキンカレー
手作りナン
なすのヨーグルトサラダ
豆乳チャイゼリー

みんなで
お料理するって
たのしいっ!!

7/18(日) 10:30~13:30

2,000円

講師/竹中真理子 切日:7/8(木)



のんびりした日曜日に楽しくお料理しませんか? どなたでもお気軽にご参加いただけます。男性もぜひどうぞ!

夏休みスタート!!

自由研究お助け教室

まとめシート付

【その1】牛のヒミツや牛乳のお話

【その2】牛乳を使ったクッキング

- ・ミルクパスタ
- ・ヨーグルトコールドスロー
- ・かぼちゃプリン

7/24(土) 10:30~13:30

親子ペア(小学生)で2,000円

講師/モーモーカウィーククラブ

切日:7/14(水)



ボクの体重は何kg?

1日にどれくらいの牛乳が出るのかな?

「おへそ」で始めるおいしい時間

とっておきグループレッスン

サークル、企業、クラブなど、気の合う仲間同士で楽しくお料理しませんか?

Menu

- ・エビの天むす
- ・ゴーヤの肉味噌うどん
- ・オクラのネバネバスープ
- ・くずまんじゅう

●日程は、ご相談下さい。

●1,300円 ●最小開催人数10名

団体さま向けは こちら!

今、私たちにできること エコ・クッキング

難しいと思われがちな環境問題を、身近な「食」を通してワイワイ楽しく学びませんか?

●まずはお電話下さい。

●メニューは季節により変わります。

「エコ・クッキング」は、東京ガス株式会社の登録商標です。



お問合せお申込みは、
店頭またはお電話で。
HPからも受付します。

open 10:00-18:00

鳥取市片原5丁目503

0857-30-2020

http://www.salute-withgas.jp/

・コースによって、始まる時間が異なりますので、ご注意ください。

・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みお八ガキを郵送します。

・定員に空きがある場合は、切日以外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。

・ホームページからお申し込みできます。

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	29	30	31