



クッキングスタジオ

# おへそ スケジュール

2014

2014  
April  
4

鳥取ガスグループ専属講師 / 竹中真理子  
管理栄養士 / ジュニア野菜ソムリエ  
テーブルコーディネーター  
エコ・クッキングナビゲーター



お子さまの台所デビュー応援します!!

対象:5才~3年生

## キッズクッキングクラブ はじめの一步



### 基本が大事!

- ・ごはんの炊き方
- ・肉じゃが
- ・とうふのおみそ汁

4/12(土)

10:00~13:00

700円

講師 / 竹中 真理子

お申込み締切日

4/2(金)

子どもの「お料理したい!」をサポートします。「一人でcooking」や「親子deキッチン」を行います。

## 今回は子ども達だけでお料理します。

- ※アレルギー等の確認の為、お子さまの保護者ご自身でお申し込み下さい。
- ※必ず保護者の方の付き添いが必要です。

試食終了後、KIRALIさんによる楽しい絵本ライブがあります。

下のお子様も一緒にどうぞ。

(無料で託児がご利用になれます。必ずお申込みの際、お知らせ下さい。)

共催:特定非営利活動法人KIRALI



脱・マンネリレシピ宣言!!

## とっておきレッスン



### 休日のゆったり ブランチ

- ・話題のエッグベネディクト
- ・ライスサラダ
- ・焼き春キャベツのスープ
- ・フルーツバスケット

4/16(水)

17(木)

18(金)

10:30~13:30

1,300円

講師 / 竹中 真理子

お申込み締切日4/6(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。

good!  
good!

グーグー・ガールズクッキング!!

## Girls Cooking!



### 春のキレイ和食

- ・和食ロールキャベツ
- ・土鍋で作る豪華鯛めし
- ・定番茶碗蒸し
- ・抹茶シフォン

4/26(土)

27(日)

10:30~13:30

2,000円

講師 / 竹中 真理子

お申込み締切日4/16(水)

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。

一人(ひとり)でー(いち)から作るパン教室。略して「ひといちパンクラブ」。

## ひといちパンクラブ



### 春野菜のキッシュパン

4/20(日)・21(月)

10:00~13:00

2,000円

講師 / 前田 優花

お申込み締切日 4/10(木)

お一人で「計量」から「焼き上げ」まで、仕上げていただく、手ごねスタイルのレッスンです。初心者でも安心!!



## 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?

4月のメニュー

- ・話題のエッグベネディクト
- ・ライスサラダ
- ・焼き春キャベツのスープ
- ・フルーツバスケット

- 日程は、ご相談下さい。
- 1,300円
- 最小開催人数10名

## 今、私たちにできること エコ・クッキング

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

※大人向け・子ども向けのコースがあります。  
※10名様からお申し込みください。

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。



お気軽に  
お問い合わせ  
下さいね (^o^)/



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 9:30-17:30

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、お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。
- ・ホームページからお申し込みできます。(キッズクッキングクラブは除く)
- ・前日の正午以降のキャンセルにはキャンセル料が発生します。