



クッキングスタジオ

# おへそ スケジュール

2014

2014  
September

# 9

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



### お弁当をつくろう

- ・ラブリーおにぎり
- ・豚肉のごまごま巻き
- ・ハートの玉子焼き

9/6 (土) 10:00~13:00  
700円

今回は子ども達だけで料理します。

※託児あり: 有料(1人につき500円)  
必ず事前にお申し込み下さい。

お申込み〆切日 8/26 (火)

※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。

脱・マンネリレシピ宣言!!

## とっておきレッスン



### 夏の疲れをしっかりメンテナンス

- ・ふんわり長芋チヂミ
- ・サムゲタン風スープ
- ・きのこのピリ辛チャブチェ
- ・梨のコンポートジュレ

対象 食べること好き! 作ること好き! な方

9/11 (木)・12 (金)・17 (水)  
10:30~13:30  
1,300円

講師 / 竹中真理子

お申込み〆切日 9/1 (月)

「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方にオススメです。

ニコニコ・ガールズキッチン!!

## nico Girls Kitchen!



### 気分はアジアごはん

- ・鶏つくねのフォー
- ・焼き春巻き
- ・とろける杏仁豆腐

対象 20代~30代のお料理はじめてさん

9/27 (土)・28 (日)  
10:30~13:30  
1,800円

講師 / 前田 優花 お申込み〆切日 9/17 (水)

「大切な人にとってあげたい!」と思う、あなたのために。2人ペアのレッスンスタイルなので、しっかり身につきます。(お一人でのご参加も大歓迎です。)

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



### 黒糖くるみパン

こくのある黒糖の甘みと、くるみの香ばしさがマッチしたパンです。

対象 パン作りに興味のある方

9/22 (月)・23 (火・祝)・24 (水)  
10:00~12:30  
2,000円

講師 / 前田 優花 お申込み〆切日 9/12 (金)

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!!

お待ちしていました! とっておきレッスンが土曜日に登場!!

## とっておきサタデー

### 夏の疲れをしっかりメンテナンス

- ・ふんわり長芋チヂミ
- ・サムゲタン風スープ
- ・きのこのピリ辛チャブチェ
- ・梨のコンポートジュレ

9/13 (土)  
10:30~13:30  
1,300円

講師 / 竹中真理子

お申込み〆切日 9/1 (月)

平日お仕事の方、土曜日ならお子さまをご主人に預けられる方、などなど...、お待ちしております。



## 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?

- 日程は、ご相談下さい。
- 1,300円
- 最小開催人数10名

メニューはとっておきレッスンのメニューとなります

## 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?

※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ください (^o^)/



お問合せお申込みは、店頭またはお電話で。HPからも受付ています。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、抽選し後日当選者のみおハガキを郵送します。
- ・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。
- ・ホームページからお申込みできます。(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。