



クッキングスタジオ

# おへそ スケジュール

2015

2015  
January  
1

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



お申込み〆切日 12/24 (水)

※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。

### 青魚をたべましょう

- ・さばのみそ煮
- ・ブロッコリーのおひたし
- ・キャベツと油揚げのみそ汁

1/10 (土) 10:00~13:00  
700円

今回は子どもたちだけで料理します。

※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。

脱・マンネリレシピ宣言!!

## とっておきレッスン



### 本日わが家は洋風レストラン

- ・クリームコロッケ
- ・カレーピラフ
- ・えびのタルタルサラダ
- ・コーヒータラニテ

対象 食べること好き! 作ること好き! な方

1/21 (水)・22 (木)・30 (金)  
10:30~13:30  
1,300円

講師 / 竹中真理子

お申込み〆切日 1/11 (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方にオススメです。

ニコニコ・ガールズキッチン!!



## Girls Kitchen!



### 彼と過ごすバレンタイン

- ・ハッシュドビーフ
- ・コールスローサラダ
- ・プチガトーショコラ

対象 20代~30代のお料理はじめてさん

1/24 (土)・25 (日)  
10:30~13:30  
1,800円

講師 / 前田 優花 お申込み〆切日 1/14 (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。)

お待ちしております! 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

### 本日わが家は洋風レストラン

- ・クリームコロッケ
- ・カレーピラフ
- ・えびのタルタルサラダ
- ・コーヒータラニテ

1/31 (土)  
10:30~13:30  
1,300円

講師 / 竹中真理子

お申込み〆切日 1/21 (水)

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。

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



### ポンデケーキ (黒ゴマ&トマトバジル)

チーズの香りが  
やみつきになります。

対象 パン作りに興味のある方

1/11 (日)・12 (月・祝)・13 (火)  
10:00~12:30  
2,000円

講師 / 前田 優花 お申込み〆切日 12/24 (水)

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!!



Yes!

## 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、抽選後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。