



クッキングスタジオ

# おへそ スケジュール

2015

2015  
June  
6

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~小学3年生

## キッズクッキングクラブ はじめの一步



### 食いしん坊さんの中華料理

- ・マーボー豆腐
- ・はるさめサラダ

**6/6 (土) 10:00~13:00**  
**800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。

お申込み〆切日 **5/26 (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。

## めざせ! おへそではじめる美味しい時間 できるクッキング男子☆

奥さまが風邪でダウン! 「子どもたちの晩ご飯、どうしよう??」  
なんてこと、ないですか? いざという時に困らない**できるクッキング男子**を目指しましょう! お料理は超初心者の方でもできるカンタンメニューです。

**6/28 (日) 10:30~13:30 1,300円**

- ・豚肉の甘辛丼
- ・揚げゴボウサラダ
- ・中華風コーンスープ

お申込み〆切日 **6/18 (木)**

講師 / 竹中真理子

脱・マンネリレシピ宣言!!

## とっておきレッスン



### ほめられ絶品持ち寄りレシピ

- ・カリフォルニアロール
- ・塩レモンからあげ
- ・キャロットラペ
- ・とろとろプリン

対象 食べること好き! 作ること好き! な方

**6/11 (木)・12 (金)・19 (金)**  
**10:30~13:30**  
**1,500円**

講師 / 竹中真理子 お申込み〆切日 **6/1 (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。

お待ちしております!

## とっておきサタデー



### ほめられ絶品持ち寄りレシピ

- ・カリフォルニアロール
- ・塩レモンからあげ
- ・キャロットラペ
- ・とろとろプリン

対象 食べること好き! 作ること好き! な方

**6/20 (土)**  
**10:00~13:30**  
**1,500円**

講師 / 竹中真理子 お申込み〆切日 **6/10 (水)**

とっておきレッスンが土曜日に登場!! 平日お仕事の方、お待ちしております。



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?

6月のメニュー

- ・カリフォルニアロール
- ・塩レモンからあげ
- ・キャロットラペ
- ・とろとろプリン

- 日程は、ご相談下さい。
- 1,500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。
- ・ホームページからもお申込みできます。(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。