



クッキングスタジオ

# おへそ スケジュール

2016

2016  
February  
2

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



### 親子で バレンタインを楽しもう!

- ・ハートのチョコクッキー

2/6(土) 13:00~15:00  
親子で1,000円

今回は親子で料理します。

※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 1/28(木)

※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。

お待ちしております!

## とっておきサタデー



### 家族が喜ぶカラダいたわりレシピ

- ・中華がゆ
- ・しっとり煮豚 黒ごまソース
- ・青梗菜の香り炒め
- ・マラーカオ

対象 食べる事好き!作る事好き!な方

2/20(土)  
10:30~13:30  
1,500円

講師 / 竹中真理子

お申込み〆切日 2/8(月)

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。

脱・マンネリレシピ宣言!!

## とっておきレッスン



### 家族が喜ぶカラダいたわりレシピ

- ・中華がゆ
- ・しっとり煮豚 黒ごまソース
- ・青梗菜の香り炒め
- ・マラーカオ

対象 食べる事好き!作る事好き!な方

2/18(木)・19(金)・22(月)  
10:30~13:30  
1,500円

講師 / 竹中真理子

お申込み〆切日 2/8(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。

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



### カレーパン

外はカリッカリ!中はスパイシーなカレーがたっぷり入ってます。

対象 パン作りに興味のある方

2/28(日)・29(月)  
10:00~13:00  
2,000円

講師 / 石田 優花

お申込み〆切日 2/18(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!!



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?

2月のメニュー

- ・中華がゆ
- ・しっとり煮豚 黒ごまソース
- ・青梗菜の香り炒め
- ・マラーカオ

- 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。