



クッキングスタジオ

おへそ スケジュール

2016

2016
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 in こやま農場



お申込みぴ切日 6/1(水)

たまねぎの収穫とパン作り

親子で土にふれあってみませんか?
楽しいパン作りもあります。
どんなパンができるかおたのしみ。

※小雨決行
6/11(土) 10:00~13:00
親子で**1,200円**

現地集合解散となります。

場所 こやま農場

【湖山西小学校近隣 駐車場あり】

※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。

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



バターロール

毎日でも食べ飽きない
基本のバターロールです。
手作りブルーベリージャムを添えて。

対象 パン作りに興味のある方

6/19(日)・20(月)
10:00~12:30
2,000円

講師 / 石田 優花 お申込みぴ切日 6/5(日)

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!!

脱・マンネリレシピ宣言!!

とっておきレッスン & とっておきサタデー



手作りナンでカレーランチ

- ・バターチキンカレー
- ・手作りナン
- ・揚げタコの彩りサラダ
- ・チャイブリン

対象 食べることに好き! 作ることに好き! な方

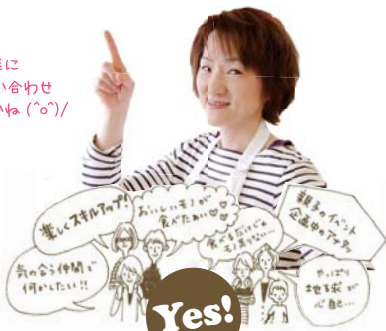
「毎日のおかず」から「おもてなし料理」まで、
いつもの食卓のヒントに。
マンネリメニューから抜け出したい方にオススメです。

6/15(水)・16(木)・17(金) & 25(土)
10:30~13:30
1,500円

講師 / 竹中 真理子

お申込みぴ切日 とっておきレッスン 6/1(水) とっておきサタデー 6/11(土)

お気軽に
お問い合わせ
下さいね(^o^)/



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。
- 1,500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。



今月のレシピ 【料理:鳥取ガスグループ 竹中真理子】

和風からあげ 梅じそおろしのせ



材料(2、3人分)

- 鶏もも肉 2枚
- 酒 小さじ2
- しょうゆ 小さじ2
- 薄力粉 大さじ2
- 片栗粉 大さじ2
- 揚げ油
- 大根 10cm
- 梅干 30g
- 青じそ 10枚
- だし汁 1カップ
- しょうゆ 大さじ1
- 酒 大さじ1
- みりん 大さじ1・1/2

つくり方

- 1 鶏肉は一口大に切り、酒としょうゆで下味をつける。(15~30分)
- 2 ビニール袋に鶏肉、薄力粉、片栗粉を入れてよくふり、まんべんなくまぶす。
- 3 160℃に熱した油で鶏肉を2分揚げ、一旦取り出して5分おく。
- 4 190℃に上げてカリッとなるまで揚げる。(ポイント:こまめに空気に触れさせながら揚げる)
- 5 鍋に[A]を入れて火にかけ、ひと煮立ちさせて火をとめる。
- 6 大根をおろし、ザルにあげて余分な水分を切っておく。梅干は種を除き、包丁で細かくたく。青じそはせん切りにして水にさらし、水気をしぼっておく。
- 7 器からあげを盛り、大根おろし、梅干、青じそを飾る。
- 8 器の縁から5のたれを注ぎ入れる。



油の温度設定は「温度調節機能」を使うと便利です。



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 9:00-17:00

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おおハガキを郵送します。
- ・定員に空きがある場合は、ぴ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。