



クッキングスタジオ

おへそ スケジュール

2016

2016
August
8

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年生親子

キッズクッキングクラブ はじめの一步



お申込み〆切日 7/26(火)

本日開店! ちびっこすし

- ・細巻 (きゅうり、ウインナー)
- ・軍艦巻 (ツナ、納豆)
- ・にぎり (えび、玉子)

8/6(土) 10:00~13:00
親子ペアで 1,500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。

※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



マンゴークリームパン

爽やかなマンゴークリームが
たっぷり!
冷やして食べても美味しいです。

対象 パン作りに興味のある方

8/28(日)・29(月)
10:00~12:30
2,000円

講師 / 石田 優花 お申込み〆切日 8/9(火)

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



おうちで簡単アジア料理

- ・鶏肉と香味野菜のアジアンにゅうめん
- ・豚肉のサテ(串焼き)
- ・きゅうりと三つ葉のエスニックサラダ
- ・小豆とココナツの冷やしぜんざい

対象 食べることに好き! 作ることに好き! な方

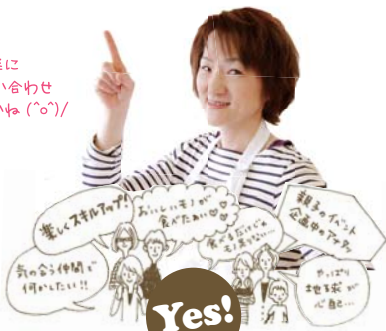
「毎日のおかず」から「おもてなし料理」まで、いつもの食卓のヒントに。マンネリメニューから抜け出したい方にオススメです。

8/24(水)・25(木) & 27(土)
10:30~13:30
1,500円

講師 / 竹中 真理子

お申込み〆切日 とっておきレッスン & とっておきサタデー 8/9(火)

お気軽に
お問い合わせ
下さいね(°^°)/



今月のレシピ

【料理】鳥取ガスグループ 竹中真理子

トマトの イタリアンそうめん



材料(4人分)

- そうめん……………4束
- トマトジュース……………1缶(160g)
(食塩無添加)
- めんつゆ(2倍濃縮)……………100cc
- 水……………300cc
- 粉寒天……………4g
- ツナ……………1缶
- トマト……………1缶
- パプリカ(赤)……………1/2缶
- パプリカ(黄)……………1/2缶
- ズッキーニ……………1本
- にんにく(チューブ)……………少量
- 塩……………小さじ1/2
- 黒こしょう……………少々

※バジル

つくり方

- 1 (トマトジュレを作る) トマトジュース、めんつゆ、水、粉寒天を鍋に入れて混ぜ、火にかける。沸騰したら少し火を弱め、そのまま1分煮る。【タイマー機能】を使うと便利です。
- 2 あくを取り、パットに流してしばらく置き、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。
- 3 トマト、パプリカ、ズッキーニを1cm角に切る。
- 4 フライパンににんにく、ツナ缶の油(大きじ1)を入れパプリカ、ズッキーニ、トマトを炒める。火が通ったらツナ、塩、黒こしょうを加えて火を止め、ボウルに移して冷ます。
- 5 そうめんを茹で、流水で洗ってよく水気を切る。【超ゆで機能】を使うと便利です。
- 6 4のボウルにそうめんを入れてよく和える。
- 7 器にそうめんを盛り、具をのせる。固まった2を泡立て器で細かく砕いて周りにしく。(あればバジルを飾る)



麺を茹でるとき、火力を自動調節して吹きこぼれを防ぐ【超ゆで機能】を使うと便利です。

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。
- 1,500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。



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、〆切日以後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。