



クッキングスタジオ おへそ スケジュール

2016

2016
September
9

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 はじめの一歩



お申込み〆切日 8/31(水)

いわしの手開きに挑戦!

- ・いわしのピザ風焼き
- ・キャベツと油あげのおみそ汁
- ・ごはん

9/10(土) 10:00~13:00
800円

今回は子どもだけで料理します。
※必ず保護者の方の付添いが必要です。

※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。

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



めざせ!秋の潤い美人

- ・本格中華ちまき
- ・秋刀魚とごぼうの利休煮
- ・れんこんの豆乳スープ
- ・梨と白きくらげのシロップ煮

対象 食べること好き!作ること好き!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。

9/14(水)・15(木)・16(金)& 17(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 9/1(木)

お気軽にお問い合わせ下さい♪(^o^)/

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

難しいと思われるがちな環境問題を、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】

きのこのグリルサラダ



材料 (4人分)

- | | |
|-------------------------|------|
| きのこ | 300g |
| しめじ、しいたけ、エリンギ、マッシュルームなど | |
| ベーコン | 30g |
| ベーリーフ | 適量 |
| ミニトマト | 4、5個 |
| くるみ (ロースト) | 20g |
| オリーブ油 | 大さじ2 |
| バター | 10g |
| しょうゆ | 小さじ1 |
| レモン汁 | 少量 |
| 黒こしょう | 少々 |

グリルで調理するときは、設定した時間で自動消火してくれる【グリルタイマー】を使うと便利です。

つくり方

- 1 きのこはそれぞれ食べやすい大きさに切る。
- 2 ベーコンは1cm幅に切り、くるみは手で細かくする。ミニトマトは輪切りにする。
- 3 きのこのベーコンをボウルに入れ、オリーブ油を全体にまぶしておく。
- 4 グリルの焼き網の大きさに合わせて切ったアルミ箔の上に③を広げ、バターを所々に散らす。もう1枚のアルミ箔でフタをし、周りを巻き込んでしっかり閉じる。
- 5 グリルの焼き網にのせ、8分加熱する。(両面焼上下強火)
- 6 ボウルに取り出し、しょうゆ、レモン汁で和える。
- 7 器にベーリーフをしき、⑥を盛る。くるみ、ミニトマトをトッピングし、黒こしょうを散らす。



きのこの汚れは、柔らかい布で拭き取ると、香りを損なわず、美味しくできあがります。



お問合せお申込みは、
店頭またはお電話で。
HPからも受付でます。
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。