



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 はじめの一步



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。

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



ダッチブレッド

トラ模様のパン、別名「タイガーブレッド」。
中にはとろ〜りチーズが入ってます。

対象 パン作りに興味のある方

9/19(月・祝)・20(火)
10:00~13:00
2,000円

講師 / 石田 優花 お申込み〆切日 9/5(月)

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



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 食えること好き!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
下さいね(^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】

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
ペペリーフ 適量
ミニトマト 4、5こ
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

グリルで調理をするときは、
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。

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。

つくり方

- きのこはそれぞれ食べやすい大きさに切る。
- 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。
- きのこベーコンをボールに入れ、オリーブ油を全体にまぶしておく。
- 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。
- グリルの焼き網にのせ、8分加熱する。(両面焼上強火)
- ボールに取り出し、しょうゆ、レモン汁で和える。
- 器にペペリーフをしき、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。