



クッキングスタジオ

おへそ スケジュール

2016

2016
November
11

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 11/3(木)

秋のおいしい和食

- ・ 鮭のマヨネーズ焼き
- ・ きのことごはん
- ・ けんちん汁

11/13(日) 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



ビール入りライ麦パン

くرمの香ばしさとビールのほろ苦さがクセになります。

対象 パン作りに興味のある方

11/20(日)・21(月)
10:00~12:30
2,000円

講師 / 石田 優花 お申込み〆切日 11/6(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



ほっこり和食で冬支度

- ・ 白身魚ときのこの紙包み焼き
- ・ 手作りがんもどき
- ・ 里芋のそぼろあんかけ
- ・ ミニとら焼き

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。

1st 11/17(木)・18(金) 2nd 25(金)&26(土)
10:30~13:30
1,500円

講師 / 竹中 真理子

お申込み〆切日 **1st** 11/3(木) **2nd** 11/11(金)

お気軽に
お問い合わせ
下さいね(°^°)/



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】

どて味噌 一口カツ



材料(5人分)

- 豚肉こま切れ..... 400g
- しょうゆ..... 小さじ1
- 酒..... 小さじ1
- 片栗粉..... 大さじ1
- 卵..... 1こ
- 水..... 1/4カップ
- 薄力粉..... 2/3カップ
- 塩..... 少々
- パン粉..... 適量
- 揚げ油..... 適量
- 【どて味噌】
- 赤みそ..... 80g
- みりん..... 1/4カップ
- 酒..... 1/4カップ
- 砂糖..... 大さじ3



卵にあらかじめ薄力粉を混ぜておくとし短くなります。

つくり方

- 1 豚肉に A をまぶしてしばらくおく。
- 2 豚肉を何枚か重ねて一口大にまとめ、薄力粉(分量外)をふる。
- 3 B をボウルに入れて泡立て器でよく混ぜ、2 をくぐらせてパン粉をつける。
- 4 160℃に熱した油で中までゆっくりと揚げる。
- 5 鍋にどて味噌の材料を入れてよく混ぜる。火にかけ、とろみがつくまで弱火で煮る。



揚げ物は、ガスコンロの【揚げ物温度調節機能】を使うと安全です。



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。
- ・ 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。