



クッキングスタジオ

# おへそ スケジュール

2016

2016  
December  
12

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



### あわてんぼうのクリスマスパーティー

- ・チキンナゲット
- ・カップすし
- ・フルーツポンチ

**12/4 (日) 10:00~13:00**  
親子で**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。

お申込みが切日 11/25 (金)

※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



### シュトーレン

手作りのシュトーレンで  
クリスマスを迎えましょう。

対象 パン作りに興味のある方

**12/18 (日)・19 (月)**  
10:00~12:30  
2,000円

講師 / 石田 優花 お申込みが切日 12/4 (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



### 家族で楽しむクリスマス

- ・パリパリチキン
- ・スタッフドバゲット
- ・ブロッコリーのポターージュ
- ・リースシュー

対象 食べることに好き! 作ることに好き! な方

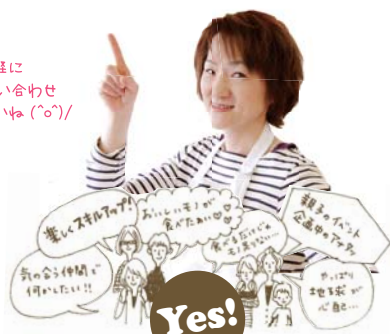
「毎日のおかず」から「おもてなし料理」まで、  
いつもの食卓のヒントに。  
マンネリメニューから抜け出したい方にオススメです。

**12/8 (木)・9 (金)・12 (月) & 10 (土)**  
10:30~13:30  
1,500円

講師 / 竹中 真理子

お申込みが切日 **とっておきレッスン & とっておきサタデー 11/26 (土)**

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】

## イタリアンチキンロール



### 材料 (2本分)

- 鶏もも肉 ..... 2枚
- 塩 ..... 小さじ1
- ローズマリー ..... 少量
- オレガノ ..... 少量
- プロセスチーズ ..... 60g
- 白ワイン ..... 大さじ3
- にんにく ..... 1かけ
- オリーブ油 ..... 大さじ2
- 玉ねぎ ..... 1/4こ
- トマト缶 ..... 1缶
- 塩 ..... 小2/3
- こしょう ..... 少々
- パジルスソース (市販) ... 適量

トマトソース

### つくり方

- 1 鶏肉は開いてスジを切り、厚みを均一にして塩、ローズマリー、オレガノをふってよくもんでしばらくおく。
- 2 玉ねぎ、にんにくをみじん切りにする。チーズを棒状に切る。
- 3 チーズを芯にして鶏肉を1本ずつ巻き、タコ糸で縛る。
- 4 フライパンに3の巻き終わりを下にして並べ、200℃に設定して点火する。(油は不要)
- 5 全体に焼き色がついたらいったん火を消し、白ワインを加えてフタをし、弱火で15分蒸し焼きにする。(タイマー機能を使うと便利)
- 6 【トマトソースを作る】フライパンににんにく、オリーブ油を入れて火にかけ、香りが出たら玉ねぎを加える。
- 7 玉ねぎがしんなりしたらトマト缶を加えて煮詰め、こしょうをする。
- 8 5のタコ糸をはずし、1cmの厚さに切って器に盛り、トマトソース、パジルスソースを添える。



温度を自動で調整する  
【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みおハガキを郵送します。
- ・定員に空きがある場合は、お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。