



クッキングスタジオ

おへそ スケジュール

2017

2017
February
2

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



お申込みぴ切日 2/2(木)

親子で手作りバレンタイン♡

・チョコブラウニー

2/12(日) 13:00~15:30
親子で1,000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



アップルティーブレッド

甘く煮たりんごとふんわり香る紅茶の生地がとてもよく合います。

対象 パン作りに興味のある方

2/26(日)・27(月)
10:00~12:30
2,000円

講師 / 石田 優花 お申込みぴ切日 2/12(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

おうちで飲茶!!

- ・焼き小籠包
- ・えび団子
- ・辣白菜
- ・中華風アーモンドクッキー

対象 食べることに好き!作ることに好き!な方

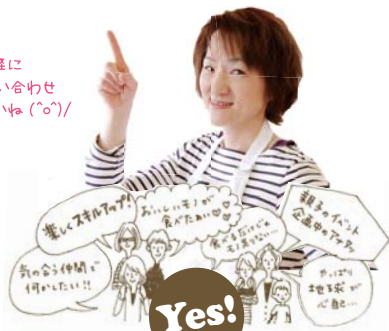
「毎日のおかず」から「おもてなし料理」まで、いつもの食卓のヒントに。マンネリメニューから抜け出したい方にオススメです。

2/17(金)・22(水)・23(木) & 18(土)
10:30~13:30
1,500円

講師 / 竹中 真理子

お申込みぴ切日 とっておきレッスン & とっておきサタデー 2/7(火)

お気軽に
お問い合わせ
下さいね(^o^)/



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】

カキと白ねぎの豆乳グラタン



材料(4人分)

- カキ 180g
- 白ねぎ 2本
- しめじ 1/2パック
- バターA 10g
- バターB 40g
- 小麦粉 40g
- 豆乳 2カップ
- 塩こしょう 少々
- パン粉 大さじ2
- ピザ用チーズ 50g
- パセリ(みじん切り) ... 適宜

つくり方

- 1 カキは塩水の中でふり洗いし、ザルにあげて水気を切る。
- 2 白ねぎはななめに切る。しめじは小房にわける。
- 3 フライパンにバターAを入れて熱し、カキを加えてざっと火を通し取り出しておく。
- 4 バターBを加え、白ねぎ、しめじを炒め、軽く塩こしょうする。
- 5 火を止めて小麦粉を加え、点火して弱火で2、3分炒める。
- 6 再び火を止め、豆乳を加えて点火し、木べらで混ぜ、とろみがつくまで加熱し、塩こしょうで味をととのえる。
- 7 耐熱皿に流し入れ、上にカキをのせる。パン粉、ピザ用チーズをふり200℃に予熱したガス高速オーブンで12、13分焼く。
- 8 焼けたらパセリを散らす。



小麦粉と一緒に炒めると、クリームソースがだまになりにくく、簡単に作れます。



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、ぴ切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。