



クッキングスタジオ

おへそ スケジュール

2017

2017
March
3

鳥取ガスグループ専属講師 / 竹中真理子
管理栄養士 / 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



お申込みぴ切日 3/1(水)

「ごま・まめ・こんぶ」が主役!

- ・豚肉のごまごま焼き
- ・とうふと油あげのみそ汁
- ・昆布とツナの炒り煮

3/11(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



焼きカレーパン

じゃがいもとお豆のカレーを入れて、揚げずにヘルシーに焼き上げます。

対象 パン作りに興味のある方

3/26(日)・27(月)
10:00~12:30
2,000円

講師 / 石田 優花 お申込みぴ切日 3/12(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

おうちパーティーにはコレ!

- ・とろ〜り玉子のスコッチエッグ
- ・ジュレのせちらし
- ・彩り野菜のバーニャカウダ
- ・我が家のチーズケーキ

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 ▶ 3/15(水)・16(木)・17(金) 2nd ▶ 25(土)
10:30~13:30
1,500円

講師 / 竹中 真理子

お申込みぴ切日 1st ▶ 3/1(水) 2nd ▶ 3/11(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】

あさりの中華風茶碗蒸し



材料(4人分)

- あさり 200g
- 酒 1/2カップ
- 卵 3こ
- 中華スープ + あさりの蒸し汁 450cc
- 塩 少々
- うす口しょうゆ 小さじ1
- 青ねぎ 適宜
- ごま油 大さじ1

つくり方

- 1 砂出したあさを鍋に入れ、酒を加えてフタをし酒蒸しする。
- 2 あさりの口が開いたら、殻付きのままのものを10こほど残し、残りは身を取り出し、スープ碗に入れておく。(蒸し汁は残しておく)
- 3 卵を静かに溶き、中華スープとあさりの蒸し汁を合わせたもの、塩、うす口しょうゆを加えてよく混ぜる。サラダの布巾でこし、2のスープ碗に注ぐ。
- 4 キッチンペーパーで泡を取り除き、蒸気の上があった蒸し器にのせて15分間中火で蒸す。(フタに布巾をかけて水が入らないようにする)
- 5 残り5分になったら、2で残しておいた殻付きのあさを上に飾り、小口切りした青ねぎを散らす。
- 6 蒸し上がったたら、ごま油を回しかける。



器の底に箸先をくっつけ、左右に動かすように混ぜると、泡立たずに溶けます。



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お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。