



クッキングスタジオ

おへそ スケジュール

2017

2017
April
4

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



おしゃれな朝ごはんをつくろう

- ・フレンチトースト
- ・豆とパスタのスープ
- ・フルーツヨーグルト

4/8(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。

お申込み〆切日 3/29(水)

※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



お花のあんぱん

あんぱんを春らしくお花の形に成形します。見た目も可愛くてお土産にぴったりです。

対象 パン作りに興味のある方

4/23(日)・24(月)
10:00~12:30
2,000円

講師 / 石田 優花 お申込み〆切日 4/9(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



GASオープンにおまかせ!!

- ・豚肉のオープン焼きマスタード風味
- ・オープンパエリア
- ・チョップドサラダ
- ・ベリーのフルール

対象 食べることに好き! 作ることに好き! な方

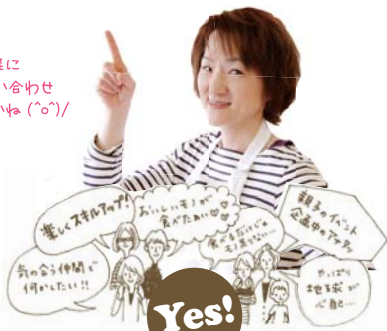
「毎日のおかず」から「おもてなし料理」まで、いつもの食卓のヒントに。マンネリメニューから抜け出したい方にオススメです。

4/13(木)・14(金)・17(月) & 15(土)
10:30~13:30
1,500円

講師 / 竹中 真理子

お申込み〆切日 3/31(金)

お気軽に
お問い合わせ
下さいね(°^°)/



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】

菜の花とベーコンのおかずマフィン

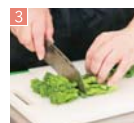


材料 (直径6.5cm高さ5cmマフィン型5コ分)

- 菜の花 80g
- ベーコン 50g
- クリームチーズ 50g
- 薄力粉 120g
- ベーキングパウダー 小さじ1
- バター(食塩不使用) 50g
- 砂糖 大さじ1
- 塩 1つまみ
- 卵 1こ
- 牛乳 大さじ6

つくり方

- 1 薄力粉とベーキングパウダーをふるっておく。
- 2 バターは室温に戻しておく。
- 3 菜の花は葉、茎、花に分ける。鍋にお湯を沸かし、塩を加えて茎を入れ、一呼吸置いてから花と葉も加えてさっと茹でる。水に放ち、冷めたら硬く絞って1cmに切っておく。(花は別にとっておく)
- 4 ベーコンは7mm角に切る。クリームチーズを角切りにする。
- 5 ボウルにバターと砂糖、塩を入れて泡立て器でよく混ぜる。
- 6 白っぽくなったら溶き卵を少しずつ加え、その都度よく混ぜる。
- 7 1の粉類をふるい入れ、ゴムべらで切るように混ぜる。全体が混ざったら牛乳を加える。
- 8 最後に菜の花とベーコン、クリームチーズを加えて全体を混ぜ合わせ、マフィン型に入れる。
- 9 180℃に予熱したガス高速オープンで20分焼く。



葉、茎、花によって茹で上げる時間が違うため、部位ごとに切り分けておく。



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、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。