



クッキングスタジオ

# おへそ スケジュール

2017

2017  
May  
5

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~小学生 親子

## キッズクッキングクラブ はじめの一步



お母さんにプレゼントしよう。

・ブラウニー



5/13(土) 13:00~15:30

親子ペアで1,000円

今回は親子で料理します。

(お母さんとの参加でもOKです)

お申込みぴ切日 5/1(月)

※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



ふっくらドーナツ

イーストで発酵させた  
ふんわりやわらかいパン生地の  
ドーナツです。

対象 パン作りに興味のある方

5/14(日)・15(月)

10:00~13:00

2,000円

講師 / 石田 優花 お申込みぴ切日 4/30(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



### カルツォーネでイタリアンランチ

- ・カルツォーネ
- ・ゴロゴロ野菜のさわやかスープ
- ・ひじきのイタリアンサラダ
- ・ラムレーズンティラミス

対象 食べること好き! 作ること好き! 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。

5/18(木)・19(金)・22(月) & 20(土)

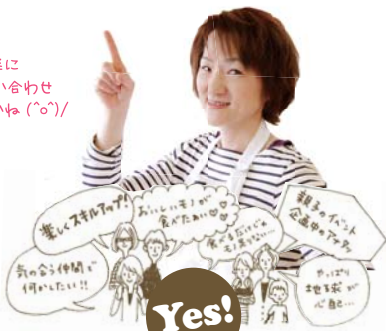
10:30~13:30

1,500円

講師 / 竹中 真理子

お申込みぴ切日 5/1(月)

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】



## パッタイ (タイ風米麺焼きそば)

材料(2人分)

- 麺(センレック).....110g
- えび.....6尾
- 厚揚げ.....1枚
- 玉ねぎ(みじん切り).....1/4こ分
- たくあん.....30g
- 干しえび.....10g
- ピーナツ.....20g
- 卵.....2こ
- ニラ.....1/2束
- 豆もやし.....1/2袋
- サラダ油.....適量

つくり方

- 1 麺をたっぷりの熱湯に10分つけて戻し、ザルにあげる。
- 2 干しえびは水で戻し、みじん切りにしておく。
- 3 えびは背を開いて背わたを取り、尾を残して殻をむく。
- 4 厚揚げは4、5cmの棒状に、たくあんはせん切り、ピーナツは粗く刻む。ニラは5cmに切る。
- 5 【ソース】の材料を混ぜ合わせる。
- 6 フライパンに少量のサラダ油を入れて温め、塩こしょう(分量外)したえびを焼く。火が通ったら取り出す。
- 7 6のフライパンにサラダ油を少し足し、玉ねぎのみじん切り、厚揚げ、たくあん、干しえび、ピーナツの半量を加えて炒める。
- 8 玉ねぎに火が通ったら5のソースを入れ、麺を加える。
- 9 ソースが麺によくからまったら、フライパンの端に寄せ、割りほした卵を炒める。卵に火が通ったら全体に混ぜ合わせる。
- 10 火を消して最後にニラ、もやしを加え余熱で火を通す。
- 11 器に盛り、えびのをせ、残りのピーナツを散らす。

- ナンプラー.....大さじ2
- タマリンドペースト※.....大さじ2
- きび砂糖.....大さじ2
- チリパウダー.....小さじ1/3

※エスニック食材店で購入できます。

卵は調味せず、麺と別々に炒めます。具として調味されない卵があることで、味に変化が生まれ、飽きずに食べられます。



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。