



クッキングスタジオ

おへそ スケジュール

2017

2017
June
6

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

キッズクッキングクラブ はじめの一步



やっぱり和食がいいね!

- ・肉じゃが
- ・とうふのみそ汁
- ・きゅうりとわかめの酢の物

6/11 (日) 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。

お申込みぴ切日 6/1(木)

※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。

おへそで始める美味しい時間

きのこで菌活はじめよう



きのこの持つ「菌」パワーを上手に取り入れ、ヘルシー&ビューティーな女性を目指しましょう。

6/25 (日) 10:30~13:30
1,000円

きのこの講座と「鳥取県産きくらげ」でクッキング

- ・きのこ野菜の炒め物
- ・きのこ卵とトマトのスープ 他

講師 菌興椎茸協同組合 幸本友美氏

お申込みぴ切日 6/11(日)

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

初夏のいちおしレシピ

- ・焼きさばすし
- ・なすのオランダ煮
- ・シャキシャキ野菜の和風サラダ
- ・抹茶のパナコッタ

対象 食べることに好き!作ることに好き!な方

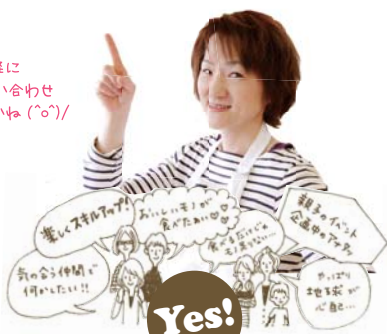
「毎日のおかず」から「おもてなし料理」まで、いつもの食卓のヒントに。マンネリメニューから抜け出したい方にオススメです。

6/15(木)・16(金)・19(月) & 17(土)
10:30~13:30
1,500円

講師 / 竹中 真理子

お申込みぴ切日 6/1(木)

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】



アボカドチキンサンド

材料(2人分)

- 食パン 4枚
- 鶏もも肉 1枚
- [A] 塩 小さじ1/2
- 黒こしょう 少々
- アボカド 1こ
- トマト 1こ
- サニーレタス 適量
- バター 30g
- [B] 粒マスタード 大さじ1
- マヨネーズ 大さじ1

作り方

- 1 鶏肉は余分な脂をとり除き、身の厚い部分に切り込みを入れて厚みを均一にし、4等分にして【A】をまぶす。グリルの焼き網にのせ、オートメニューで焼く。
- 2 アボカドは薄くスライスし、トマトは輪切り、サニーレタスは食べやすい大きさにちぎっておく。
- 3 食パンをグリルプレートにのせ、グリルのトーストモードでこんがり焼く。【B】を混ぜ合わせ焼けたパンに塗る。
- 4 パンに具材をのせてサンドし、軽く手で押さえて落ち着かせる。



オートメニューを使えば、火加減の調整が不要。焼き上がりまでコンロにお任せできるので、とっても簡単です。



グリルでトーストを焼くと、表面はカリッと香ばしく、中はふっくらしっとり食感になります。



スイーツ教室の講師募集中! 詳しくはお電話にてお問合せください。



お問合せお申込みは、店頭またはお電話で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。