



クッキングスタジオ

おへそ スケジュール

2017

2017
July
7

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: 小学生親子

キッズクッキングクラブ はじめの一步



塩のちから

塩にはどんな力があるのかな? 台所にあるもので調べてみよう!

- 塩のかんたん実験【低学年向け】
- ・塩もみ野菜のサンドイッチ
 - ・手作りアイス

7/23(日) 13:00~15:00
親子で**1,500円**

今回は親子で料理します。

お申込み〆切日 7/13(木)

※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。

イベント予告

サルーテ10周年記念イベント

親子でワクワクお菓子作り

サルーテの10周年を記念して、親子で楽しめるイベントを開催いたします。詳しくは館内チラシをご覧ください。スタッフまでお気軽にお問合せください。



7/8(土)

・きらきらクッキー

7/9(日)

・パイナップルケーキ

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



夏のカラダいたわりレシピ

- ・夏野菜の重ね蒸し
- ・ゴーヤボートの肉詰め
- ・とうもろこしと枝豆のごはん
- ・ハトムギ入り美肌ぜんざい

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。

7/13(木)・14(金)・19(水) & 15(土)
10:30~13:30
1,500円

講師 / 竹中 真理子

お申込み〆切日 6/30(金)

お気軽に
お問い合わせ
下さいね(〇〇)/



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】



棒棒鶏

材料(4人分)

- 鶏むね肉・・・2枚
- 酒・・・大さじ2
- ねぎ(青い部分)・・・1本分
- しょうが・・・1かけ
- 鶏ガラスープ(顆粒)・・・小さじ2
- 水・・・4カップ
- きゅうり・・・2本
- にんにく・・・1かけ
- しょうが・・・1かけ
- 白ねぎ・・・1/2本
- 練りごま(白)・・・大さじ4
- 砂糖・・・大さじ1・1/2
- しょうゆ・・・大さじ3
- 酢・・・大さじ2
- 豆板醤・・・小さじ1

つくり方

- 1 鶏肉の厚さを均等に、塩(少々)でよくもむ。
- 2 鍋に鶏肉を入れ、水、酒、ねぎ、たたきつぶしたしょうが、鶏ガラスープを加えて火にかける。
- 3 沸騰してきたら弱火にして1分加熱する(タイマー機能を使えば便利!)
コンロからおろし、そのまま冷ます。
- 4 きゅうりは4.5cmの棒状に切る。
- 5 たれを作る。にんにく、しょうがはすりおろし、白ねぎはみじん切りにする。ポウルにたれの材料を入れて混ぜる。
- 6 鶏肉が冷めたら取り出し、手で細かく裂く。器にきゅうり、鶏肉を盛り、上からたれをかける。



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、〆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。