



クッキングスタジオ

# おへそ スケジュール

2017

2017  
August  
8

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



## おへそで始めるおいしい時間



## ハンドメイドでカフェ風食器を作ろう

専用ペンで描いてオープンで焼くだけで、オリジナルの食器が出来ます。世界に一つだけのMY皿、愛着が沸くこと間違いなしです。

内容

- ①お好みの図案から転写または自分で好きな絵を描きます。
- ②焼いている間に話題の”わんぱくサンド”を作ってランチタイム。

8/5 (土) 11:00~13:00

参加費 2,000円 ランチ付き(19cm皿×2枚+専用ペン黒1本 含む)

持ち物 エプロン、ハンドタオル お申込み〆切日 7.23(日)

※写真はイメージです

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



### おうちで食べる定番韓国料理

Menu

- ・ビビン麺
- ・韓国風蒸し豚
- ・夏野菜のジョン
- ・サイダーシャーベット

対象 食べることに好き! 作ることに好き! な方

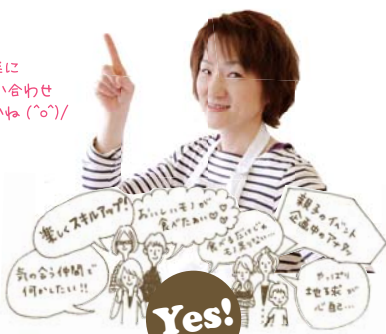
「毎日のおかず」から「おもてなし料理」まで、いつもの食卓のヒントに。マンネリメニューから抜け出したい方にオススメです。

8/25(金)・29(火)・30(水) & 26(土)  
10:30~13:30  
1,500円

講師 / 竹中 真理子

お申込み〆切日 8/8(火)

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

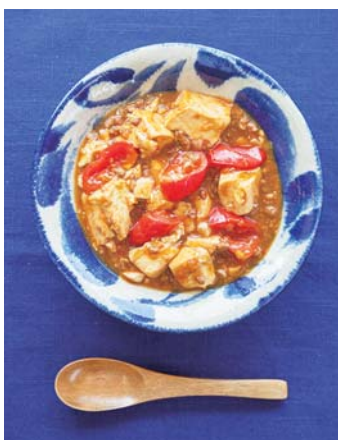
### 今、私たちにできること エコ・クッキング

難しいと思われるがちな環境問題を、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】



## トマト入り麻婆豆腐

材料(4人分)

- 豚ひき肉.....200g
- 木綿豆腐.....2丁
- トマト.....2こ
- 白ねぎ.....1/2本
- しょうが.....1かけ
- にんにく.....1かけ
- 豆板醤.....小さじ2
- しょうゆ.....大さじ2
- みりん.....大さじ2
- 酒.....大さじ2
- 甜麺醤.....大さじ2
- 中華スープ(顆粒).....小さじ2
- 水.....1カップ
- 片栗粉.....大さじ1
- 水.....大さじ2
- 花椒.....小さじ1
- サラダ油.....大さじ1

つくり方

- 1 【A】を合わせておく。
- 2 白ねぎ、しょうが、にんにくをみじん切りする。
- 3 豆腐を1.5cm角に切る。トマトを8等分のくし切りにする。
- 4 フライパンにサラダ油、しょうが、にんにくを入れて火にかけ、香りが出たらひき肉を加える。中火でしっかりと炒める。
- 5 豆板醤を加えてよく炒め香りを出す。
- 6 【A】を加えて煮立たせ、豆腐とトマトを加えてフタをし、中火で7、8分煮る。
- 7 白ねぎを加え、水溶性片栗粉でとろみをつけて花椒をふり入れる。
- 8 器に盛り、お好みでさらに花椒をふる。



トマトを入れることによって、辛味がやわらぎ、まるやかな味になります。



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。



鳥取ガスグループショールーム

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。