



クッキングスタジオ

おへそ スケジュール

2017

2017
September
9

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

お彼岸におはぎをつくろう

Menu | ・おはぎ

9/23(土・祝) 10:00~13:00
親子で1,000円

今回は親子で料理します。

講師 / 竹中 真理子



お申込みぴ切日 9/13(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。

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

家族で楽しむお月見メニュー

- ・鶏ひき肉入りかぼちゃ団子
- ・萩豆腐のお吸い物
- ・里芋のホクホク揚げ
- ・関西風お月見だんご

9/15(金)・19(火)・20(水) & 16(土)
10:30~13:30
1,500円

対象 食べることに好き! 作ることに好き! な方

講師 / 竹中 真理子

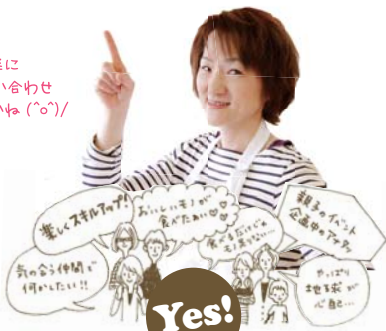
お申込みぴ切日 9/1(金)

「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。



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】



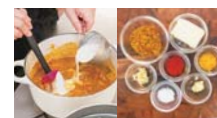
バターチキンカレー

材料(4人分)

- 鶏もも肉..... 500g
- ヨーグルト..... 100g
- カレー粉..... 大さじ1
- [A] しょうが(すりおろし)..... 1かけ分
- にんにく(すりおろし)..... 1かけ分
- 塩..... 小さじ1/2
- バター..... 50g
- カレー粉..... 大さじ2
- パプリカパウダー..... 小さじ1
- [B] ターメリック..... 小さじ1
- しょうが(すりおろし)..... 1かけ分
- にんにく(すりおろし)..... 1かけ分
- カットトマト(水煮)..... 1缶
- 塩..... 小さじ2/3
- 砂糖..... 小さじ1
- 生クリーム..... 1/2カップ

つくり方

- 1 鶏肉を一口大に切り、[A]とともにポリ袋に入れ、冷蔵庫で1時間以上漬ける。
- 2 厚手の鍋にバターを入れて溶かし、[B]を加えて弱火で1,2分炒める。
- 3 トマトの水煮を加え、3,4分煮詰めて水分を飛ばす。次に1の鶏肉を漬りだけごと加え、フタをして10分煮る。
- 4 最後に砂糖、塩で味をととのえ、生クリームを加える。(盛り付け用に少し残す)
- 5 器に盛り、残しておいた生クリームをかける。



ターメリックライス

材料(4人分)

- 米..... 2カップ
- 米..... 2カップ
- [A] ターメリック..... 小さじ1
- コンソメ..... 小さじ1/2

つくり方

- 1 洗米した米に、水、[A]を加えて炊く。(ガスコンロの自動炊飯機能を使うと、ふっくら炊き上げることができます。)



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。