



クッキングスタジオ

おへそ スケジュール

2017

2017
October
10

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



特別企画 日本財団 THE NIPPON FOUNDATION 海と日本 PROJECT in とっとり

海と日本さばける塾 in とっとり ~親子で魚をさばろう!~



親子で魚をさばいてみませんか?楽しくさばいて、もっともっと魚を食べよう!

Menu

- ・ハマチのお刺身
 - ・あら汁 他
- ※変更になる場合があります。

10/29(日) 10:00~13:00

講師 鳥取県漁業協同組合 久保利晋一氏

参加費 無料(おみやげ付) お申込み〆切日 10.19(木)

対象 小学生以上のお子さまと保護者ペア10組

終了後には「さばけるライセンス」がもらえます。

主催:日本財団 日本さばけるプロジェクト実行委員会

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

秋の行楽 おすすめ弁当レシピ



- ・変わりいなり
- ・鮭の青のり竜田揚げ
- ・秋野菜の焼き浸し
- ・ウィンナーパイ

10/18(水)・19(木)・20(金) & 21(土)

10:30~13:30

1,500円

講師 / 竹中 真理子

「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。

お申込み〆切日 10/4(水)

お気軽に
お問い合わせ
下さいね(°^°)/



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・最大20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。 ※最小開催人数10名・最大20名

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】



ふんわり長芋チヂミ

材料(1枚分)

- 長芋 250g
- 桜えび(乾) 10g
- ニラ 3本
- ピザ用チーズ 50g
- 卵 1こ
- 小麦粉 大さじ2
- 片栗粉 大さじ2
- 中華スープ(顆粒) 小さじ1
- 塩 小さじ1/2
- こしょう 少々
- サラダ油 大さじ1
- しょうゆ 大さじ2
- 酢 大さじ1
- ごま油 大さじ1/2
- ねぎ(小口切り) 少量

つくり方

- 1 長芋は洗って水気を拭き、直火でヒゲを焼き切ってから皮付きのまますりおろす。
- 2 ニラは3cmに切る。
- 3 ボウルにすりおろした長芋、卵、小麦粉、片栗粉、中華スープ、塩、こしょうを入れて泡立て器でよく混ぜ、最後にニラ、桜えび、チーズを加える。
- 4 フライパンを160℃に熱し、サラダ油をして生地を流す。(温度調節機能を使えば便利!)
- 5 生地を平らにし、フタをして7分焼く。(コンロタイマーを使えば便利!)
- 6 表面が概ね乾いてきたら裏返し、フタをとって再び160℃で3分焼く。(コンロタイマー)
- 7 たれの材料を混ぜ合わせる。
- 8 焼けたらまな板に出し、食べやすい大きさに切り分ける。

お申込み〆切日 10/4(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。



お申込み〆切日 10/1(日)

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

元気いっぱいよいい丼!!

- ・ロコモコ丼
- ・さつまいもとベーコンのミルクスープ

10/14(土) 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。
- ・ホームページからもお申込みできます。(キッズクッキングクラブは除く)
- ・2日前~当日のキャンセルにはキャンセル料が発生します。