



クッキングスタジオ

おへそ スケジュール

2017

2017
November
11

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



自分で作るお子さまランチ

- ・ハンバーグ
- ・ケチャップライス
- ・ポテトサラダ

11/11 (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。

お申込み〆切日 11/1 (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。

フラワー&ベーカリーHaRu × サルテコラボ企画

HaRuいろ おやつ教室



素朴でカラダに優しい焼き菓子の教室です。ちょっとしたプロのコツが学べますよ! 毎回キュートなラッピングで持ち帰りいただけます。



バターを使わない ココアマフィン (3コ)

簡単に作れてとってもヘルシー♪ココアのほろ苦さと程よい甘さ、香ばしいクミの歯ごたえが楽しいマフィンです。

11/23 (木・祝) 10:00~11:30
2,000円 (ラッピング付)

講師/ フラワー&ベーカリーHaRu
児嶋良典 氏

お申込み〆切日 11/9 (木)

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



ワインにあう秋レシピ

- ・豚肉のタブナードソース
- ・塩きのこのケーキサレ
- ・ハッセルバックポテト
- ・メープルバナナのアーモンドソテー

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。

1st 11/15 (水)・16 (木) 2nd 24 (金) & 25 (土)
10:30~13:30
1,500円

講師 / 竹中 真理子

お申込み〆切日 **1st 11/1 (水) 2nd 11/10 (金)**

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・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】



鮭とじゃがいもの土鍋ごはん

材料 (4人分)

- 米……………3カップ
- だし汁……………720cc
- 鮭(甘塩)……………4切れ
- じゃがいも……………3こ
- 三つ葉……………適量
- 酒……………小さじ2
- 塩……………小さじ2/3
- しょうゆ……………小さじ1
- 酒……………小さじ1
- サラダ油……………小さじ1
- バター……………30g

作り方

- 1 米を炊く30分~1時間前に洗ってザルにあげ、土鍋に移す。だし汁を加えて漬けておく。
- 2 鮭は半分に切って酒をふり、しばらくおいて水気をふく。
- 3 じゃがいもは皮をむいて乱切りにし、水にさらす。
- 4 フライパンにサラダ油を入れて熱し、鮭とじゃがいもを加えて焼き色をつける。
- 5 1の土鍋に【A】の調味料を入れて一混ぜし、
- 4の鮭、じゃがいもをのせてフタをする。(蒸気が逃げないようにフタの穴に菜箸を刺す。)
- 6 始めは強火、フタの隙間から蒸気が出てきたら弱火にして13分加熱する。(コンロタイマー機能を使うと便利!)
- 7 タイマー終了後再び点火。強火にして1分加熱し、余分な水分を飛ばした後に、そのまま10分蒸らす。仕上げにバターを混ぜる。



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、抽選後当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。