



クッキングスタジオ

# おへそ スケジュール

2017

2017  
December  
12

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



久々の  
登場です

お子さまの台所デビュー応援します!!

対象: 5才~小学生の親子



## キッズクッキングクラブ はじめの一步



### クリスマスのオーナメント クッキーをつくろう

・オーナメントクッキー

12/9(土) 10:00~12:30  
親子で1,500円

親子で一緒に作ります。

お申込みが切日 11/30(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。

一人(ひとり)でー(いち)から作るパン教室。略して「ひといちパンクラブ」。



## ひといちパンクラブ



### クリスマスリースパン

編み込んだパンの上に、豆やナッツ  
をたっぷりのせたリースパンです。

対象 パン作りに興味のある方

12/10(日)・11(月)  
10:00~12:30  
2,000円

講師 / 石田 優花 お申込みが切日 11/26(日)

お一人で「計量」から「焼き上げ」まで、仕上げていただく、手ごねスタイルの  
レッスンです。初心者でも安心!!

フラワー&ベーカリーHaRu × サルテラボ企画

## HaRuいろ おやつ教室



素材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。



### シフォンケーキ (12.5cm型2台)

クリスマスにも活躍しそうな、デコレーシ  
ョンも楽しめるプレーンなシフォンです。

12/17(日) 10:00~12:30  
2,500円(デコレーション、ラッピング付)

講師/ フラワー&ベーカリーHaRu  
兒嶋良典 氏

お申込みが切日 12/3(日)

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

### 華やかワンプレートおせち



- ・和風ローストビーフ
- ・鶏つくねの鳴門焼き
- ・べるべる(卵の寒天寄せ)
- ・かまぼこ飾り切り

対象 食べること好き! 作ること好き! な方

講師 / 竹中 真理子

12/14(木)・15(金)・20(水)& 16(土)  
10:30~13:30

お申込みが切日 11/30(木)

1,500円

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】

## ほうれん草のごちそうドリア



材料(4,5人分)

- ごはん ..... 800g
- ケチャップ ..... 1/4カップ
- バター ..... 30g
- 塩、こしょう ..... 各少々
- ほうれん草 ..... 1束
- 玉ねぎ ..... 1/2こ
- マッシュルーム ..... 5こ
- エビ ..... 10尾
- 鶏肉 ..... 200g
- バター ..... 50g
- 小麦粉 ..... 50g
- 牛乳 ..... 500cc
- コンソメ(顆粒) ..... 小さじ1/2
- 塩、こしょう ..... 各少々
- ピザ用チーズ ..... 60g
- サラダ油 ..... 少量

つくり方

- 1 ごはんに[A]を混ぜておく。
- 2 ほうれん草はゆでて水気をしぼり、2cmの長さに切る。玉ねぎはうす切り、マッシュルームは4等分に切る。
- 3 エビは背わたを取り、殻と尾をむいて洗い、水気を拭いて塩こしょうする。鶏肉は一口大に切って塩こしょうしておく。
- 4 厚手の鍋にサラダ油を入れて熱し、エビを炒める。色が変わったら取り出す。
- 5 7の鍋にバターを加え、玉ねぎ、マッシュルーム、鶏肉を炒める。鶏肉に火が通ったら一旦火を止め、小麦粉を加える。
- 6 よく混ぜ、全体がなじんだら点火し、鍋底にうすく膜が張るくらいまで炒める。
- 7 再び火を止め、牛乳を少しずつ加えてその都度なじませる。牛乳が全部入ったら点火し、とろみがつくまで加熱する。最後にエビ、ほうれん草を加え、コンソメ、塩、こしょうで味をととのえる。
- 8 オープン皿にクッキングペーパーをしき、1のごはんを広げて7をかける。チーズを全体にかけ、180℃に予熱したガス高速オーブンで10分加熱する。



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、お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)
- ・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。