



クッキングスタジオ

おへそ スケジュール

2018

2018
January
1

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



青魚をたべましょう

- ・さばのみそ煮
- ・とうふと白ねぎのみそ汁
- ・ほうれん草のごまあえ

1/13(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。

講師 / 竹中 真理子

お申込み切日 12/26(火)

※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。



ブールドネージュ (約20コ)

雪のように真っ白で、口の中でほろほろと溶けるクッキーです。

1/21(日) 10:00~12:30
2,000円(ラッピング付)

講師/ フラワー&ベーカリーHaRu
兒嶋良典 氏

お申込み切日 1/8(月)

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



レーズンとチョコのちぎりパン

レーズンとチョコの生地にたっぷりのバターシュガーをのせた甘いパンです。

対象 パン作りに興味のある方

講師 / 石田 優花

1/28(日)・29(月)
10:00~12:30
2,000円

お申込み切日 1/14(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!!

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



絶対手作り!冬の餃子パーティー

- ・ヘルシーベジ餃子
- ・ねぎ鶏
- ・白菜のとろとろミルク煮
- ・マンゴープリン

対象 食べること好き!作ること好き!な方

講師 / 竹中 真理子

1/18(木)・19(金)・24(水)& 20(土)
10:30~13:30
1,500円

お申込み切日 1/8(月)

お気軽に
お問い合わせ
下さいね(°^°)



今月のレシピ 【料理:鳥取ガスグループ 竹中真理子】



チーズのせ大根と豚肉の照り煮

材料(4人分)

- 大根 1/2本
- 豚バラ肉 200g
- とろけるチーズ 8枚
- 酒 小さじ1
- しょうゆ 小さじ1
- しょうゆ 大さじ2
- みりん 大さじ4
- 酒 大さじ4
- サラダ油 大さじ1
- 万能ねぎ 適量

つくり方

- 1 大根は皮をむいて2cmの輪切りにする。面取りし、かくし包丁を入れて柔らかくなるまで下ゆです。豚肉に【A】をからめて下味をつける。
- 2 フライパンにサラダ油を入れて熱し、大根をこんがり焼く。
- 3 フライパンの隙間に豚肉を入れて炒める。豚肉に火が通ったら【B】を入れ、照りが出るまで煮からめる。
- 4 グリルプレートに大根を並べ、チーズをのせてグリルに入れる。(上下強火5分)
- 5 器に盛り付け、小口切りしたねぎを散らす。



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。



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。