



クッキングスタジオ

# おへそ スケジュール

2018

2018  
February  
2

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~小学生の親子

## キッズクッキングクラブ はじめの一步



### かわいいデコカップケーキ をつくらう

MENU | ・カップケーキ

2/4 (日) 10:00~12:30  
親子で1,500円

親子で一緒に作ります。

お申込み切日 1/25(木)

講師 / 竹中 真理子

※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



### 枝豆とチーズの ブランパン

話題の“ふすま”を使ったパンを作りましょう。チーズとの相性も抜群です。

対象 パン作りに興味のある方

講師 / 石田 優花

2/25(日)・26(月)  
10:00~12:30  
2,000円

お申込み切日 2/11(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。



### チョコレートスコーン (約20コ分)

外はザクザクした歯ごたえ、中はしっとり  
のスコーンをチョコチップをたっぷり加えて  
作ります。プレゼントにもどうぞ。

2/18(日) 10:00~12:00  
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 2/4(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



### ザッツ! ブラックフード

- ・黒酢の酢豚
- ・黒米と黒ごまのそぼろ丼
- ・ひじきとポテトのペペロンチーノ
- ・ごまのチュイール

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

2/15(木)・16(金)& 17(土)  
10:30~13:30  
1,500円



お申込み切日 2/1(木)

お気軽に  
お問い合わせ  
下さいね(°^°)



Yes!



今月のレシピ 【料理:鳥取ガスグループ 竹中真理子】



## ブロッコリーのミモザサラダ

材料(4人分)

ブロッコリー …………… 1株  
卵 …………… 1こ  
ベーコン(ブロック) …… 80g  
にんにく …………… 1/2かけ  
オリーブ油 …………… 大さじ1  
しょうゆ …………… 大さじ1

つくり方

- 1 【ブロッコリーを蒸す】ブロッコリーを小房にわけて水につけ、しばらくおく。ザルにあげ、フライパンに並べる。大さじ3の水を加える。フタをして中火にかける。水分がなくなったら火をとめ、ザルにあげる。しっかり水気を切る。
- 2 【ゆで玉子を作る】卵は冷蔵庫から出して室温に戻す。卵をおたまにのせ、沸騰したお湯の中にそっと入れる。中火で11~12分茹でる。
- 3 ゆで玉子を黄身と白身に分け、別々に裏ごす。
- 4 フライパンにみじん切りしたにんにく、オリーブ油、棒状に切ったベーコンを入れて炒める。ベーコンがカリカリになったらしょうゆを加える。
- 5 ボウルにブロッコリーを入れ、4をソースごと加えてよく和える。
- 6 器に5を盛り、裏ごした黄身と白身をかける。



### 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お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。