



クッキングスタジオ

おへそ スケジュール

2018

2018
March
3

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



子育て応援! 子連れで行ける料理教室

特別企画

mama's Kitchen

子連れでも気兼ねなく料理を習いたい。育児の合間に手早くできる料理を作りたい。こんなママ達のための教室です。



原則デモンストレーション形式です

- ・鮭のバターしょうゆご飯
- ・甘辛ごまチキン・具たくさん洋風ご汁
- ・おまけのデザート付

3/5 (月) 11:00~13:00
500円

対象 子育てママもしくはプレママ
定員 4~5人

講師 / 竹中 真理子

お申込み〆切日 2/25 (日)

※この教室に限りキャンセル料はいただきません。

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



しましまブレッド

フォトジェニックな“しましまパン”です。プレゼントにも最適!

対象 パン作りに興味のある方

講師 / 石田 優花

3/25 (日)・26 (月)
10:00~13:00
2,000円(ラッピング付)

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!!

お申込み〆切日 3/11 (日)

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。



サブレディアマン

“ディアマン”とは、「ダイヤモンド」のこと。キラキラと輝くサブレを作ります。

3/21 (水・祝) 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

お申込み〆切日 3/7 (水)

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



お花見女子会

- ・手まりおにぎり
- ・たっぷりキャベツカツ
- ・海老しんじょの桜あんかけ
- ・いちごの淡雪かん

対象 食べること好き! 作ること好き! な方

講師 / 竹中 真理子

3/9 (金)・12 (月) & 17 (土)
10:30~13:30
1,500円

お申込み〆切日 2/25 (日)

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】

豆腐の ドライカレー



材料(4人分)

- 豆腐(木綿).....1丁
- 玉ねぎ.....1こ
- 人参.....1本
- こんにゃく.....200g
- 生姜.....1かけ
- カレー粉.....大さじ2
- ケチャップ.....大さじ3
- ウスターソース.....大さじ2
- しょうゆ.....小さじ1
- 砂糖.....小さじ1
- クミン.....少々
- 塩.....小さじ1/2
- サラダ油.....大さじ1

【くるみライス】

- 米.....2合
- くるみ.....40g
- コンソメ.....小さじ1/2
- 塩.....小さじ1/4

※卵黄 ※ドライパセリ

つくり方

- 1 豆腐を布巾で包んで重石をし、1時間以上水切りする。
- 2 玉ねぎ、人参、こんにゃく、生姜はみじん切りにする。こんにゃくは熱湯で1、2分ゆがいてザルにあげる。
- 3 フライパンに豆腐を手でくずしながら入れ(油はひかない)、火にかける。へらで細かくつぶしながら炒める。
- 4 水分が飛んでポロポロになったら、真ん中を空けてサラダ油を入れ、そこに生姜を加えて香りを出す。
- 5 玉ねぎ、人参を炒め、ある程度炒まったらこんにゃくを加える。
- 6 全体に火が通ったら、調味料【A】を加えて味をととのえる。
- 7 【くるみライス】と共に器に盛り、ドライパセリを散らす。(お好みで卵黄をのせる。)

【くるみライス】

- 1 くるみをグリルプレートにのせて4分空焼きし、粗熱が取れたら手で細かくつぶす。
- 2 洗米した米を炊飯鍋に入れ、水、コンソメ、塩を加えて一混ぜし、くるみをのせてスイッチを入れる。



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、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。