



クッキングスタジオ

# おへそ スケジュール

2018

2018  
June  
6

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



### 元気100倍! ビビンバ丼

MENU

- ・ビビンバ風どんぶり
- ・にんじんとわかめのスープ
- ・ミルク寒天

6/2(土) 10:00~13:00  
800円

今回はお子さまだけで料理します。  
※必ず保護者の方の付添いが必要です。

お申込み切日 5/22(火)

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。

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。



### ごまグリッシーニ (10本程度)

クラッカーのような歯ごたえの細長いイタリアのお菓子です。ゴマをたっぷり入れ、香ばしく仕上げます。

6/24(日) 10:00~11:30  
1,500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 6/10(日)

子育て応援! 子連れで行ける料理教室

新登場

## mama's Kitchen 『ハレとケ』

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。

- ・干物ときゅうりの夏ごはん
- ・ハーブチキン
- ・アボカドと玉子のサラダ

6/29(金) 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

お申込み切日 6/15(金)

※この教室に限りキャンセル料はいただきません。  
※お1人ずつのお申込みとなります。

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



### 白パン

しっとりふわふわで、ほんのり甘いパンです。サンドイッチにしても楽しめます。

講師 / 石田 優花

6/17(日)・18(月)  
10:00~12:30  
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!!

お申込み切日 6/3(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



### 作って食べて喋って笑って!!

- ・クリスピーピザ
- ・ロールレタス
- ・タコとオリーブのポテトサラダ
- ・ブルーベリーヨーグルトムース

講師 / 竹中 真理子

① 6/15(金)・20(水)・21(木) ② 23(土)  
10:30~13:30

お申込み切日 ① 6/1(金) ② 6/9(土) 1,500円



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?

- 6月のメニュー
- ・クリスピーピザ
  - ・ロールレタス
  - ・タコとオリーブのポテトサラダ
  - ・ブルーベリーのヨーグルトムース

- 日程は、ご相談下さい。
- 1,500円
- 最小開催人数10名

### 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。  
※10名様からお申し込みください。

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。

お気軽にお問い合わせください (^o^)/



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。