



クッキングスタジオ

おへそ スケジュール

2018

2018
August
8

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



うどんをつくろう

MENU

- ・手作りざるうどん
- ・ビール風ゼリー

8/5(日) 10:00~13:00

親子で1,500円

親子で一緒に作ります。

お申込み〆切日 7/25(水)

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



ベーコンチーズパン

ベーコンとチーズが入ったカレー風味のパン。
夏にぴったりです!!

講師 / 石田 優花

8/19(日)・21(火)

10:00~12:30

2,000円

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 8/4(土)

Hello! world

おへそで始めるおいしい時間

世界の国からこんにちは! フィリピン編



フィリピンってどんな国?
料理を通して異文化に触れ、フィリピンの魅力を発見しよう。

- ・エンブティード (ミートローフ)
- ・パンシットパラボック (ヌードル)
- ・ハロハロ (フィリピン風パフェ)

8/9(木) 10:30~13:30

1,000円

講師 / リーナさん

(鳥取市在住)



お申込み〆切日 7/26(木)

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

おうちで気軽にハワイ飯

- ・ロミロミサラダ
- ・ガーリックシュリンプ
- ・パイナップルライス
- ・パンケーキ



講師 / 竹中 真理子

8/24(金)・28(火)・29(水) & 25(土)

10:30~13:30

1,500円

お申込み〆切日 8/10(金)



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】

かぼちゃとひき肉の重ね焼き

材料(4人分)

- かぼちゃ(種・わたを除いて)・・・300g
- 豚ひき肉・・・300g
- 玉ねぎ・・・1/4こ
- パン粉・・・10g
- 塩・・・小さじ1/2
- こしょう・・・少々
- 卵・・・1こ
- オリーブ油・・・小さじ1
- 塩こしょう・・・少々
- にんにく(みじん切り)・・・1かけ分
- 粉チーズ・・・20g
- パン粉・・・少量

つくり方

- 1 玉ねぎをみじん切りにする。
- 2 豚ひき肉をビニール袋に入れ、1の玉ねぎ、【A】を加えて全体をよくもんで混ぜる。
- 3 かぼちゃは皮付きのまま5mm厚さの薄切りにしてボウルに入れ、【B】をまぶす。
- 4 耐熱皿に2のタネを敷き詰め、その上に切ったかぼちゃをきれいに並べる。
- 5 粉チーズ、パン粉を全体にふり、200℃に予熱したガス高速オープンで15分焼く。



7月より毎週月曜日が定休日となりました



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みおハガキを郵送します。
- ・定員に空きがある場合は、〆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。