



クッキングスタジオ

# おへそ スケジュール

2018

2018  
October  
10

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



### 秋はおいしいものいっぱい!

MENU

- ・おいものごはん
- ・さんまの塩焼き
- ・えのきのおすまし

10/7 (日) 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。

講師 / 竹中 真理子

お申込み切日 9/27(木)

※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。

Piatto Kitchen × エネトピアプラザ コラボ企画

新登場



## 米粉うちおやつ会

日本の誇るべき「お米」。その粉末「米粉」を使って、どなたでも簡単にできる「うちおやつ」をご紹介します。



### かぼちゃのケーキサレ

卵・乳製品不使用。ハロウィンにぴったりなおかずケーキです。  
(3×3,5×8cmの型3こ)

10/31 (水) 10:00~12:00  
2,500円

講師 / Piatto Kitchen 主宰  
まえたよしえ 氏

お申込み切日 10/17(水)

子育て応援! 子連れで行ける料理教室

## 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。

- ・絶品! さばのみそ煮
- ・きんぴらとチーズのおにぎり
- ・基本のだし巻き玉子

10/17 (水) 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 10/3(水)

※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



### 黒豆の豆乳きなこパン

黒豆ごろごろ。ほんのりきなこが香るほっこり和のパンです。

講師 / 石田 優花

10/21 (日)・23(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!!

お申込み切日 10/6(土)

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



### キレイを作るおからレシピ

- ・おから衣のミルフィーユカツ
- ・おからつくねの串焼き
- ・韓国風おから汁
- ・おからの焼きドーナツ

講師 / 竹中 真理子

① 10/11(木)・12(金)・19(金) ② 20(土)  
10:30~13:30

お申込み切日 ① 9/27(木) ② 10/6(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?

10月のメニュー

- ・おから衣のミルフィーユカツ
- ・おからつくねの串焼き
- ・韓国風おから汁
- ・おからの焼きドーナツ

- 日程は、ご相談下さい。
- 1,500円
- 最小開催人数10名

### 今、私たちができるとエコ・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^)/

ショールーム サルータはエネトピアプラザへ

enetopia plaza

毎週月曜定休日

お問合せお申込みは、店頭またはお電話でHPからも受付です。

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。