



2019

# クッキングスタジオ 料理教室スケジュール

2019  
April

4

4.14(日) 17(水) 10:00~13:00

わがやのげんきごはん

## 『まごわやさしい』の春ごはん

エネトピア×cocoto+でお料理教室を担当しますcocoto+講師の私たちが、  
体どんなお料理をみなさんと一緒に楽しんでいきたいのかをお伝えする特別  
デー!当日は2人がデモンストレーションでフプレートに仕上げますので、自由  
にご覧いただきご質問をしていただきながら、お料理を楽しんでくださいね。



- ・イロドリ野菜寿司
- ・簡単発酵ソーセージ
- ・旬魚のフライ~2種ソース~
- ・さっぱり生春巻き
- ・ごぼうと豆の味噌炒め
- ・塩麹スープ

講師 Piatto kitchen まえたよしえ  
上級食育アドバイザー よしみ

対象 一般(お子さん連れの方も一緒にどうぞ)

参加費 2,500円 持ち物 メモ帳など 定員 20名

お申込み締切日 3.30(土)

4.20(土) 10:00~13:00

こどもの台所『いただきます』から『ごちそうさま』

## 今日からお料理をはじめよう♪

いきなり包丁を握らなくても、美味しいご飯は作れるよ!今日から一緒にお料理  
チャレンジしよう!お米の研ぎ方を覚えて、あとはちぎったり捏ねたりして自分  
たちでお料理を完成させよう!

\*大人の方は見守りのみでお願いします。



- ・ご飯
- ・春キャベツのハンバーグ

講師 上級食育アドバイザー よしみ 定員 12名

対象 年中・年長、小学校1年生 お申込み締切日 4.10(水)

参加費 1,500円 持ち物 エプロン、ハンカチ

4.21(日) 23(火) 10:00~12:30

一人で一から作るパン教室。ーパンクラブ

## クックムッシュ

ふわふわの生地にハムとチーズをサンドして、こんがり焼き上げます。休日の  
ランチにもオススメです。



講師 石田優花  
参加費 2,500円  
お申込み締切日 4.6(土)

4.24(水) 10:00~12:30

おうちおやつ~今日は何かな?~

## 米粉レモンタルト

卵・乳製品・小麦不使用。アレルギーがある方もない方も一緒にものを食べる  
当たり前を目指して。



講師 Piatto kitchen  
まえたよしえ  
参加費 3,000円  
定員 8名  
対象 15歳以上  
持ち物 筆記用具、エプロン  
お申込み締切日 4.10(水)

●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、お気軽にお問合せください。  
●お申込みは、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。●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。

🍷 今月のレシピ 【料理: 竹中真理子】



## 春キャベツのたらこパスタ

材料(2人分)

- 春キャベツ …………… 200g
- スパゲティ …………… 200g
- たらこ …………… 60g
- マヨネーズ …………… 大さじ2
- しょうゆ …………… 小さじ1
- バター …………… 20g
- きざみのり …………… 適量
- 塩 …………… 適量

つくり方

- 1 キャベツをザク切りにする。バターをサイコロ状に切っておく。
- 2 ラップの上にたらこをのせ、薄皮に切り込みを入れて身をしごき出し、【A】とともにボウルに入れて混ぜる。
- 3 たっぷりのお湯を沸かし、塩を加えてスパゲティを茹でる。(コンロタイマーを袋の表示時間にあわせてセットする)
- 4 途中で大さじ2杯の茹で汁とバターを 2 のボウルに入れる。
- 5 スパゲティが茹で上がる1分前にキャベツを加える。
- 6 スパゲティが茹で上がったら、ボウルに移して素早く混ぜ合わせる。
- 7 皿に盛り、きざみのりを散らす。

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

0570-04-8833

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。