

[今月の料理教室 情報]

こどもの台所「いただきます」から「ごちそうさま」

外にお出かけ!『まごわやさしい』でお弁当メニュー



①4/11(土)・②12(日) 10:00-13:00
春です!ポカポカ陽気で気持ちのいい季節!
自分でお弁当を作って出かけよう!『まごわやさしい』って知ってますか?バランスのとれたメニューで、心も体も元気に!(こども一人で挑戦です。見守りをお願いします)

menu おにぎり3種類 / 卵焼き / 海苔巻きほうれん草 / ミートボール / ポテトサラダ

講師 上級食育アドバイザー よしみ

参加費 2,800円 定員 8名

対象 ①小学2~6年生 ②年中~小学1年生

持ち物 エプロン、ハンカチ、こどもの上靴、お弁当箱

申込み締切日 4/8(水) ●3/24(火)よりお申込み開始。

おうちおやつ~今日は何かな?~

濃厚*米粉のガトーショコラ

4/14(火)・15(水) 10:00-13:00



小麦粉の代わりに米粉で作るので粉の扱いも簡単。旬のイチゴを飾って、可愛いケーキを作りましょう。(小麦粉不使用 / 卵・乳製品使用)

講師 上級食育アドバイザー よしみ

参加費 4,000円

定員 6名 対象 一般

持ち物 筆記用具、エプロン

申込み締切日 4/10(金)

お申し込みは先着順となります。

●各料理教室は予告なく変更になる場合があります。●お申込みは、1組3名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。●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・よしみ」

生しいたけの肉詰めスープ



材料(2人分)

- 生しいたけ... 4つ
肉だね
鶏ミンチ... 150g
椎茸の軸
酒... 小さじ1
ごま油... 小さじ1
醤油麹... 小さじ1
片栗粉

スープ

- ニンニク... 1片
生姜... 1片
ごま油... 大さじ1~2
醤油麹... 大さじ2
水... 300ml
春キャベツ... 1/4玉
茹でた菜の花

つくり方

- 1 しいたけの肉詰めを作る。しいたけは石づきをはずし、内側に片栗粉を万遍なくふるう。
2 ボールに鶏ミンチ、椎茸の軸のみじん切り、酒、ごま油、醤油麹を入れ粘りが出るまでよく混ぜる。
3 できた肉だねを1のしいたけに均等に詰めて形を整える
4 スープを作る。鍋にごま油を引き、すりおろしたニンニクと生姜を入れ香りが出るまで炒めたら水を加える。大きくざく切りにした春キャベツを入れ、肉詰めしいたけを入れ弱火に近い中火で煮込む。
5 肉詰めに火が通ったら醤油麹で味を整えて出来上がり。茹でた菜の花を添え、お好みでゴマをかけていただく。

わがやのげんきごはん

お味噌を活用しよう!



4/22(水)・23(木) 10:00-13:00
味噌はどのご家庭にもある発酵調味料。手作りされる方も多いはず。ぜひ毎日のお料理に生かしていきたいですね。今回は、ひき肉をつかって肉味噌をつくってアレンジしたり、味噌を掛け合わせて調理をしていきます。

menu 万能肉味噌ストック / 肉味噌アレンジレシピ2品 / トマト味噌の炊き込みご飯 / かけあわせお味噌汁

講師 piatto kitchen まえたよしえ

参加費 3,500円 定員 6~8名 対象 一般

持ち物 エプロン、筆記用具、タッパー(食べきれない場合)

申込み締切日 4/17(金)

パンキッズ

パンをこねてみよう!

4/29(水) 10:00-12:30

menu ぼうしぱん(スイートブール)



パン生地の上にクッキー生地をのせた甘いパンを作ります。(小麦粉・卵・乳製品使用)

講師 石田優花

参加費 2,500円

定員 4名

対象 5歳~小学生

持ち物 エプロン、子どもの上靴、持帰り手提げ袋

申込み締切日 4/23(木)

※基本的にはお子さまのみで作業していただきます。※こちらの教室は4回程度の不定期開催となります。

[今月のイベント 情報]

kimi工房

徳田喜美子・居川紀代美 同時展示

展示販売

4/2(木)-5(日) 10:00-17:00(最終日は15:00まで)



一点物のコーヒーカップ、マグカップ、フリーカップ、また独創的な花器や一輪挿しを出品します。定番のランプも展示しております。皆様お誘い合わせの上、是非ご覧ください。

※抹茶とコーヒーのご接待もあります。

同時展示 写真家 居川紀代美 「その一瞬に感動」

場所 古民家

~手仕事の器達III~

開窯30周年 波賀焼 植田禎彦「陶」展

展示販売

4/14(火)-19(日) 10:00-17:00(最終日は15:00まで)



平成2年兵庫県波賀町に開窯した波賀焼。多くの方々に支えられ開窯30周年を迎える事が出来ました。今一度「物作り」の原点を顧みつつ、30年の蓄積を融合した作品作りに励みたく思います。30周年を記念して、お買い上げ賜りました方には記念品を贈呈いたします。

場所 イベントホール

[STEP 教室]

編み物手芸教室



かぎ針で編めるアラン模様の帽子

4/10(金) 10:00-12:00

手染めオリジナル糸で作ってみませんか。

講師 手紡ぎ糸、手編み手芸作家 上村順子 氏

持ち物 5号鉤針

参加費 2,500円

定員 10名(要予約)

申込み締切日 4/5(日)

申込み連絡先 090-9621-4941

スポーツチャンバラ教室



みんなで楽しくやってみよう!

4/26(日) 13:30-15:30

初心者の方は基礎から学べます。全員で協力して相手と戦うゲームなどで協調性も養えます。

講師 (公社)日本スポーツチャンバラ協会 インストラクター

持ち物 水分、手ぬぐい(パングナ等)、汗拭き用タオル

参加費 300円

※動きやすい服装と靴でご参加ください。

押し花教室(一葉ヲ楽しむ)



押し花アレンジ

4/30(木)

13:00-15:00

約15cm×30cmのフレームに季節の花でアレンジを楽しみましょう。

※画像はイメージです

講師 竹本栄子 氏

持ち物 なし

参加費 1,800円(材料費込)

定員 20名(要予約)

申込み締切日 4/25(土)

エネトピアプラザ

英語教室/中国語教室 生徒募集中!

英語教室

毎週金曜日開催(月謝:4,000円/月・入会金:2,000円)

クラス 文法 11:00~ 初心者 13:00~ 初級 14:00~ 中級 15:00~

中国語教室

毎週日曜日開催(月謝:4,000円/月・入会金:2,000円)

クラス 初心者 10:00~ 中級 11:00~ 初級【II】 13:00~ 初級【III】 14:00~ 初級【I】 15:00~

各クラス無料体験実施中です!お気軽にお問い合わせください。

子ども英会話教室 新規生徒募集中! 4月・5月入会金無料キャンペーン

月謝:4,500円~/月(教材費別)・入会金:2,200円 ※1レッスン45分※詳しくはお問い合わせください。