

01 | こどもの台所

旬の果物
オレンジケーキ作り

1月8日(土) 10:00~12:30



講師 上級食育アドバイザー よしみ
参加費 3,000円
定員 6名
対象 年中~小学6年生
申込み締切日 12月28日(火)
申込み開始日 12月10日(金)

03 | おうちおやつ

チョコチーズケーキ

1月7日(金) 10:00~12:00



講師 上級食育アドバイザー よしみ
参加費 4,000円
定員 6~8名
対象 一般
申込み締切日 12月28日(火)

05 | 親子ケーキ教室

生チョコサンドクッキー

1月29日(土) 10:00~13:00



講師 石田 優花
参加費 3,000円
定員 4組
対象 5歳~小学生の親子
申込み締切日 1月22日(土)
申込み開始日 1月08日(土)

- お申込みは先着順となります
- 各教室は予告なく変更になる場合があります
- ホームページからもお申込みできます
- 3日前~当日のキャンセルにはキャンセル料が発生します

02 | げんきごはん

麴の調味料

(塩麴・醤油麴・中華の素3種)

1月12日(水)14日(金) 10:00~11:30



講師 Piatto Kitchen まえたよしえ
参加費 3,500円
定員 6名
対象 一般
申込み締切日 1月7日(金)

04 | ー(ひといち)パン

ミルク&ピーナッツフランス

①1月21日(金)②22日(土)③25日(火)
④26日(水)⑤28日(金) 10:00~13:00



講師 石田 優花
参加費 2,500円 定員 4~6名
対象 15歳以上
申込み締切日 ①② 1月15日(土)
③④⑤ 1月20日(木)
申込み開始日 12月21日(火)

🍷 今月のレシピ【料理:石田 優花】

お手軽タツカンマリ

材料(2人分)

鶏手羽元...200g(4本)
鶏もも肉...200g
塩、黒コショウ...少々
じゃがいも...1個
長ネギ...1本
玉ねぎ...1個
ニラ...3束
[A] 水...800ml
酒...100ml
鶏ガラスープの素...小さじ2

にんにく...3かけ
しょうが...1かけ
【タレ】
コチュジャン...大さじ1
粉唐辛子...大さじ1/2
砂糖...大さじ1/2
醤油、酢...各大さじ1
いりごま...大さじ1/2
ニラ...1本

つくり方

- 1 鶏もも肉は一口大に切り、鶏手羽元と合わせて塩、黒コショウで下味をつけておく。
- 2 じゃがいもは皮をむき、1センチ幅に切る。長ネギの白い部分は3~4センチ幅に切る。玉ねぎは皮をむき繊維に沿って6等分に切る。ニラは3センチの長さに切る。
- 3 鍋に[A]、にんにく(縦半分に切り芯を除く)、しょうが(皮付きのまま薄切り)、長ネギの青い部分、玉ねぎ、鶏肉を入れ加熱する。沸騰したら蓋をして、中火でタイマーを15分設定し煮る。アクが出たらその都度取り除く。
- 4 長ネギの青い部分を取り除き、じゃがいも、長ネギの白い部分を入れさらに10分程煮込む。
- 5 じゃがいもがやわらかくなったらニラを入れ、ひと煮立ちすれば完成。
- 6 タレを作る。ニラ以外の材料をよく混ぜ合わせ、5ミリ幅に切ったニラを入れて混ぜる。



enetopia plaza

営業時間 9:00~17:00(休館日:日、月曜・GW・盆・年末年始) 鳥取県鳥取市片原5丁目503 ☎0570-04-8833 www.salute-withgas.jp

エネトピアプラザ年末年始の営業について 12月29日(水)~1月6日(木)は休館させていただきます。