

01 | こどもの台所

プレゼントにぴったり!  
クッキーを作ろう

2月11日(金) 10:00~12:30



講師 上級食育アドバイザー よしみ  
参加費 2,500円  
定員 8名  
対象 年中~小学6年生  
申込み締切日 2月05日(土)  
申込み開始日 1月20日(木)

02 | げんきごはん

かぼちゃと  
ブロッコリーのコロッケ

2月4日(金) 10:00~12:30



講師 上級食育アドバイザー よしみ  
参加費 3,500円  
定員 6~8名  
対象 一般  
(お子さん連れでも大丈夫です)  
申込み締切日 1月29日(土)

03 | おうちおやつ

米粉で作る  
ドライランベリーのタルト

2月16日(水)18日(金) 10:00~13:00



講師 Piatto Kitchen まえたよしえ  
参加費 3,800円  
定員 5名  
対象 一般  
申込み締切日 2月10日(金)

04 | ー(ひといち)パン

プルアパートブレッド

①2月17日(木)②23日(水)③24日(木)  
④25日(金) 10:00~13:00



講師 石田 優花  
参加費 3,000円 定員 4~6名  
対象 15歳以上  
申込み締切日 ① 2月11日(金)  
②③④2月17日(木)  
申込み開始日 1月25日(火)

●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

🍷 今月のレシピ【料理:まえたよしえ】

冬野菜いろいろ牡蠣のクリームシチュー



材料(3~4人分)

牡蠣(加熱用)・・・300g  
白ねぎ・・・2本  
人参・・・1/3本  
ほうれん草・・・2束  
ブロッコリー・・・1/3本  
しめじ・・・1パック  
牛乳・・・500cc  
アンチョビ・・・20~30g  
ニンニク・・・2カケ  
塩・胡椒・・・適量  
オリーブオイル・・・大さじ1  
米粉・・・大さじ2.5  
酒・・・大さじ2

つくり方

- 1 ボウルに薄い塩水(塩分量外)を作り、牡蠣のひだの間まで丁寧に洗う。綺麗な水で仕上げ洗いし、ザルにあげ水気をしっかり切る。
- 2 白ねぎは斜め切り、人参は角切り、アンチョビとニンニクはみじん切りにする。
- 3 ほうれん草とブロッコリーはあらかじめ茹でておく。
- 4 鍋に、オリーブオイル・ニンニク・アンチョビを入れ、香りを立たせた中に白ねぎ・人参を入れ炒める。途中しめじ・酒を加え蓋をし、タイマー機能を6分に設定し弱火でスチームする。
- 5 4に米粉を加え、具材としっかりなじませる。牛乳を5回にわけ加え、よく混ぜる。さらに3を加える。
- 6 煮たったら弱火にし、塩・胡椒で味を整え、最後に牡蠣を加え火が通ったら器に盛りつける。

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