

01 | こどもの台所

ひんやりスイーツ
ミルクプリンとフルーツポンチ

8月6日(土) 10:00~13:00



講師 上級食育アドバイザー よしみ
参加費 3,000円
対象 年中~小学生
定員 6名
申込み締切日 7月30日(土)
申込み開始日 7月15日(金)

02 | げんきごはん

胡麻が美味しい
簡単坦々麺

8月5日(金) 10:30~12:30



講師 上級食育アドバイザー よしみ
参加費 3,500円
対象 一般(お子さん連れ可)
定員 6名程度
申込み締切日 7月29日(金)

03 | おうちおやつ

米粉で作る
ドライクランベリーのタルト

8月24日(水) 10:00~13:00



講師 Piatto Kitchen まえたよしえ
参加費 3,800円
対象 一般
定員 5名
申込み締切日 8月17日(水)

04 | ー(ひといち)パン

チャーシューメロンパン

①8月19日(金) ②20日(土) ③26日(金)
④31日(水) 10:00~13:00



講師 石田優花
参加費 3,000円
対象 一般 定員 4名
申込み締切日 ①②8月10日(水)
③④8月20日(土)
申込み開始日 7月26日(火)

05 | ケーキ教室

ウィークエンドシトロン

8月21日(日) 10:00~13:00



講師 石田 優花
参加費 3,000円
定員 4名
対象 15歳以上
申込み締切日 8月17日(水)
申込み開始日 7月30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

🍳 今月のレシピ【料理:まえたよしえ】

フライパンでつくる
夏野菜パエリア

材料(4人分)

玉ねぎ...1/2個
ピーマン...2つ
赤・黄パプリカ...1/2個
ズッキーニ...1/2本
ニンニク...1片
プチトマト...5個
鶏もも肉...1枚
ブラックタイガー...1パック10尾

米...2合(洗わない)
パセリ...適量
塩・胡椒...少々
オリーブオイル...適量

[A] 水...350ml
酒...50ml
ターメリック...小さじ1
塩麹...大さじ1

つくり方

- 1 ナイロン袋に鶏もも肉、背わたをとったエビをそれぞれ入れ、塩麹大さじ1(分量外)を入れ全体をもみこみ30分~1時間休ませる。*エビの殻はむかない。
- 2 にんにく、玉ねぎはみじん切り、ピーマン、赤・黄パプリカは細切り、ズッキーニは半月切りにする。
- 3 計量カップに[A]をまぜ合わせておく。
- 4 フライパンにオリーブオイル、ニンニクを入れ熱し、香りが立ったら玉ねぎを加え炒める。途中、鶏もも肉、ピーマン、パプリカ、ズッキーニを入れ炒める。
- 5 火が通った鶏もも肉、ピーマン、パプリカ、ズッキーニを取り出す。(炒めすぎに注意)
- 6 4に米を加え、米粒が白っぽくなるまで炒め、3を注ぎ、鶏もも肉、ブラックタイガーを並べ蓋をし、タイマーを15分に設定、弱火で炊き上げる。
- 7 6に炒めた野菜とプチトマトを並べ、再度蓋をし5分弱火で炊く。仕上げに30秒ほど強火にしおこげを作る。火を止め10分ほど蒸らす。
- 8 仕上げにみじん切りにしたパセリを散らし、お好みでレモンを添えて完成。



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

お盆期間中の営業について 8月11日(木)~16日(火)は休館させていただきます。