

01 | Hana sweets

星空舞のバニラシフォン

12月13日(水)・16日(土) 10:00~13:00

鳥取県産米粉「星空舞」を使ったグルテンフリーなシフォンです。しゅわっと軽い食感がたまりません。クリスマスケーキにも



[講師] 石田優花
[参加費] 3,500円
[定員] 4名
[対象] 15歳以上
[申込み締切日] 12月7日(木)
[申込み開始日] 11月21日(火)

03 | ー(ひといち)パン

ニューヨークロール

12月20日(水) 21日(木) 22日(金) 23日(土)
10:00~13:00

ニューヨークで大人気の「真ん丸クロワッサン」を作ります。クリスマスっぽくチョコでデコレーションします。



[講師] 石田優花
[参加費] 3,800円
[定員] 4名
[対象] 15歳以上
[申込み締切日] 12月14日(木)
[申込み開始日] 11月25日(土)

●お申込みは先着順です●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

02 | こどもの台所

かぼちゃミートパイ

12月3日(日) 10:00~13:00

熟成されて冬に美味しくなるかぼちゃとお肉を使って、簡単おしゃれなミートパイを作りましょう。



[講師] 上級食育アドバイザー よしみ
[参加費] 3,000円
[定員] 8名
[対象] 年中~小学生2年生
[申込み締切日] 11月25日(土)
[申込み開始日] 11月10日(金)

04 | タッチアンドトライ

ディアボラ風チキン

根菜の蒸し野菜

12月6日(水) 7日(木) 9日(土) 11:00~13:00

下味冷凍した鶏肉を解凍せず、そのままグリルで焼きます。忙しい日でも簡単調理で豪華な1品に!



[参加費] 500円
[定員] 4名
[対象] 一般
[申込み締切日] 12月2日(土)

3名以上でお申込みの場合はグループレッスンを受付けます。ご相談ください。

くるっとロールカツ

今月のレシピ【料理:まえたよしえ】

材料(3人分)

豚ロース(生姜焼き用)・・・12枚
スライスチーズ・・・6枚
大葉・・・6枚
塩麴・・・大さじ1.5
粗びき胡椒・・・適量
梅干し(細かく刻む)・・・6個
揚げ油・・・適量
米粉・・・適量
卵・・・1個
パン粉・・・適量

つくり方

- 1 バットに豚ロースを並べ、塩麴・粗びき胡椒を全体に馴染ませ30分ほど休ませる。
- 2 大葉とスライスチーズは半分にかットする。
- 3 豚ロースを1枚用意し、その上に大葉、スライスチーズ、梅干しを重ね端からゆっくりと巻き込んでいく。
- 4 3に米粉→卵→パン粉の順にからめ、170度に温度設定し油で揚げる。
- 5 全体が色付いてきたら盛り付ける。



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

\ Connect with us /
Instagram
@enetopiaplaza_torigas



エネトピアプラザ年末年始の営業について 12月28日(木)~1月5日(金)は休館させていただきます。