

01 | Hana sweets 親子



※写真はイメージです

アイスクリーム カップケーキ

3月20日(水)
10:00~13:00

見た目はまるでアイス!子どもと一緒に
おいしく楽しく作れるアイスクリーム
風カップケーキです。可愛くデコ
レーションします。

[講師] 石田優花
[参加費] 3,500円
[定員] 4組
[対象] 5歳~小学生の親子
[申込み締切日] 3月14日(木)
[申込み開始日] 3月1日(金)

02 | ー(ひといち)パン



枝豆とチーズの ウールロール

①3月14日(木) ②15日(金)
③19日(火) 10:00~13:00

コロンとしたフォルムがかわいらし
い、毛糸玉にそっくりのウールロール
パン。枝豆、チーズ、ベーコンを入れて
ボリューム満点です。

[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] ①②3月8日(金)
③13日(水)
[申込み開始日] 2月20日(火)

03 | タッチアンドトライ



ルーローハン

きのこ豆腐のサンラータン

3月7日(木)8日(金)9日(土)
11:00~13:00

グリルでルーローハンの豚肉を甘辛
く煮込みます。グリルに入れっぱなし
で簡単にできるレシピで作ります。

[参加費] 500円
[定員] 4名
[対象] 一般
[申込み締切日] 3月5日(火)

●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

3名以上でお申込みの場合はグルーブレッションを受け付けます。ご相談ください。

旬のアサリとトマトのパエリア

今月のレシピ【料理:上級食育アドバイザー 佐々木よしみ】



材料

米...2合
アサリ...300g
にんにく...1片
玉ねぎ...1/2個
えび...6尾
白ワイン...50ml
水...2カップ
舞茸...1房
カラーピーマン...お好みの量
ミニトマト...5個
バター...20g
オリーブオイル...大さじ2
塩...小さじ1/2
胡椒...適量
レモンや柚などの柑橘系...お好みで
パセリ...お好みで
ゆで卵...2個

作り方

- 1 アサリはよく洗い塩抜きをする。
- 2 えびはハサミで背中を切り背ワタを取り出す。
- 3 具材の下準備をする。ニンニクと玉ねぎはみじん切りにする。カラーピーマンは輪切りにする。舞茸は食べやすい大きさに手で割く。
- 4 鍋にアサリをいれ、白ワインと水、塩ひとつまみ、胡椒を入れて酒蒸しにする。
- 5 土鍋でバターを溶かし、オリーブオイルを加え、ニンニク、玉ねぎを炒める。ある程度炒まったら米を入れて炒める。
- 6 火を止め、4を汁ごと加え、塩、胡椒も加えて全体を混ぜる。上にエビと舞茸、カラーピーマンを並べる。
- 7 炊き込みモードで炊く。
- 8 炊き上がったからお好みでレモンをかけていただく。
※炊飯機能を使わない場合は中火7分、弱火10分火にかける

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

