

11月の料理教室

01 げんきごはん

カラダがよろこぶ酒粕レッスン



※写真はイメージです

講師	Piatto Kitchen まえたよしえ
参加費	4,000円
定員	5名
対象	一般
申込み 締切日	10月27日（火）
申込み 開始日	10月10日（土）

11月3日（火）
10：30～12：30

栄養価が高く、加えるだけで料理をおいしく仕上げてくれる酒粕をつかってレッスンします。普段のお料理に活用してください！

（酒粕タンドリーチキン、酒粕ホワイトソース、グラタンなど）

02 ーパン

ザクザクシチューパン



講師	石田 優花
参加費	3,800円
定員	5名
対象	15歳以上
申込み 締切日	11月13日（金）
申込み 開始日	10月27日（火）

11月19日（木）・20日（金）
10：00～13：00

コク深いビーフシチューを生地に包み、表面にコーンフレークをまぶしてザクザクの食感に！食べ応えも抜群で、ランチの主役になること間違いなしです。

03 タッチアンドトライ

ノンフライぶりカツ～サルサソース～ 根菜のデリ風サラダ



講師	エネトピアプラザスタッフ
参加費	1,000円
定員	4名
対象	15歳以上
申込み 締切日	11月4日（水）
申込み 開始日	10月20日（火）

11月11日（水）・13日（金）
11：00～13：00

ノンフライモードを使い、ぶりをグリルで焼きます。サルサソースも手作りで！時短・簡単調理を手間なく楽しく作りましょう。

04 ーパン親子

簡単！米粉のベーグル



講師	石田 優花
参加費	2,000円
定員	4組
対象	5歳～小学生 の親子
申込み 締切日	11月14日（土）
申込み 開始日	10月30日（金）

11月21日（土）
10：00～13：00

鳥取県産の米粉を使って、ベーグルを作ります。米粉ならではのもちもち食感です。
※小麦、卵、乳製品不使用

