

月曜

夏の爽やか おもてなしスイーツ

講師：瀬賢 智映子
受講日：7/30 8/20 9/24
定員：16名

初回メニュー
マンゴームース



ピザ&パスタ 生地作り チャレンジコース

講師：山井 英司
受講日：7/9 8/27 9/10
定員：16名

初回メニュー

マルゲリータ 手作りトマトソース
ピシンソーフーズ
鶏肉のソテー ローズマリー風味



火曜

エスニック大好き♪ 家庭のキッチンで楽しく作れるレシピ満載!!

講師：Cooking Studio M 高橋 美奈子
受講日：7/3 8/7 9/4
定員：16名

初回メニュー

茹で鶏ネギダレの冷やしそば
鱈の唐揚げエスニック風味
夏のパピヤボード



旬の食材 まるごとクッキング

講師：吉田 奈美
受講日：7/7 8/4 9/1
定員：16名

初回メニュー

鶏肉のガーリックチキンライス
イカのトマト煮
かぼちゃの冷たいスープ



簡単美味しい手作りお菓子

講師：佐藤 友子
受講日：7/14 8/11 9/8
定員：8名

初回メニュー

ウィークエンド (パウンドケーキ系)
水ようかん



料理男子になろう メンズクッキング

講師：小林 歩
受講日：7/21 8/18 9/15
定員：16名

初回メニュー

南瓜のそぼろ煮
イカの酢味噌和え



土曜

絶品ふっくら手作りパン

講師：笹川 知恵子
受講日：7/28 8/25 9/29
定員：12名

初回メニュー

胚芽パン
スモークサーモンのサラダ
卵スープ



火曜

夜間料理教室 夜18:30~21:00 お料理教室

旬菜たっぷり! 体が喜ぶ イタリアン

講師：横山 しのぶ
受講日：7/17 8/21 9/18
定員：16名

初回メニュー

ナスのさっぱりピリ辛サラダ
ミニトマトのオリガータ(オレガノ)
ズッキーニのバリエーション
南イタリアの Pasta



木曜

彩り豊かな ヘルシー中華ダイニング

講師：渡辺 篤
受講日：7/12 8/9 9/13
定員：16名

初回メニュー

棒々鶏冷麺
とうもろこしと豚肉の炒め
トマトとガリの中華和え



共通事項

開講時間/10:00~13:00 (土曜お菓子は13:00~16:00まで)
定員/12~16名(土曜お菓子は8名)
受講料/各コース 4,500円

料理教室を初めてご利用の方 特別割引料金 各コース 3,000円

受講対象者 弊社の供給するガスをご利用いただいている方であればどなたでもお申し込みできます。

申込み締切り：6月26日(火) (弊社の供給するガスをご利用いただいている方であればどなたでもお申し込みできます…但しカルチャー教室を除く)

ワンコイン料理教室 500円

生地から作る本場イタリアの手打ちパスタ教室

麺棒1本で手軽に作れます

日時：7月29日(日) 10:00~13:00

講師：横山 しのぶ

定員：16名 (抽選)

受講料：500円

メニュー
・タッコーニ (ルッコラとアーモンドの Pasta)
・トマトのグラタン

1Day料理教室

スパイスから作る カレーペースト

4種の具材でカレーの食べ比べ

日時：7月22日(日) 10:00~13:00

講師：自然食品店からころ屋店主 八幡 康子

定員：16名 (抽選)

受講料：1,000円

カルチャー教室

心とからだを 芯から癒す 太極拳教室

~ストレス解消、集中力アップに。初心者もお気軽に~

日時：7月8日(日) 10:00~(2時間程度)

講師：楊名時太極拳準師範 佐藤 夕子

定員：10名 (抽選) 受講料：500円

応募者募集

第6回 ニコタンにがお絵コンテスト

受付期間 平成24年7月1日(日)~9月30日(日)

テーマ ニコタンとモモタン

募集対象者
○幼児の部/3歳~6歳
○小学校低学年の部/1年生~3年生
○小学校高学年の部/4年生~6年生

ニコタンとモモタンと一緒にいる絵をえがいてください。

各部門とも最優秀賞様には 東京ディズニーリゾート パスポート親子ペア を差し上げます。また、応募者全員に参加賞を差し上げます。

第6回 ウィズガス ぜんごくおやこ 全国親子クッキングコンテスト 新潟県大会

県大会にむけて出場者募集します。お気軽にご応募下さい。

受付期間 平成24年 6月19日(火)~9月10日(日)

テーマ わが家のおいしいごはん

県大会開催日 平成24年11月4日(日)

参加資格 親(保護者)と子(小学1~6年生)の2名1組

※受付期間中応募用紙はくらすてージにあります

梅田彩佳 & 宮澤佐江 (AKB48)