

3回コース

受講対象者：新発田市、胎内市、村上市、聖籠町、阿賀野市にお住まいの方であれば、どなたでもお申込みできます。  
※全教室共、定員を超えた場合は、抽選とさせていただきますのでご了承ください。(後日、郵送にてご連絡させていただきます。)  
※最少催行人数に満たない場合開催しない場合がございます。※メ切り以降定員に満たない場合は先着順でひきつづき受け付け致します。

月曜日

薬膳中華

- 講師  
新潟調理師専門学校  
中国・栄養薬膳専門家分会  
栄養薬膳師  
渡辺 篤
- 受講日  
4/27 5/25 6/22

定員  
16名

メインメニュー

- 4月 冬に蓄えたエネルギーを体の隅々まで  
いきわたらせよう!  
・ハマグリと桜えびと春キャベツのご飯
- 5月 心と体を支える肝の機能を高めよう!  
・鯛のお刺身中華風
- 6月 梅雨時は体内に湿度を追い出し、  
夏バテをしないからだを作ろう!  
・チンジャオロース

木曜日

ほったらかしメニュー

- 講師  
家庭料理教室さちこ  
園田 幸子
- 受講日  
4/9 5/14 6/11

定員  
16名

メインメニュー

- 4月 春野菜のそぼろ煮  
・いちごのフランク
- 5月 じっくり鶏胸肉とトマトのチーズ蒸し  
・コーンのスクエアケーキ
- 6月 ゴマ風味の焼き豚  
・黒ゴマゼリー

火曜日

メイン・サラダ・スイーツ付き しっかりパスタランチ

- 講師  
ヒロッキングスタジオ  
野股 正宏
- 受講日  
4/21 5/19 6/16

定員  
16名

メインメニュー

- 4月 ・タラコと魚介のクリームスープパスタ  
・青魚の香草パン粉焼き
- 5月 ・カルボナーラ  
・ガーリックシュリンプ
- 6月 ・魚介のラグーパスタ  
・魚のムニエル ラビゴットソース

土曜日

簡単美味しい手作りお菓子

- 講師  
佐藤 友子
- 受講日  
4/11 5/23 6/13

定員  
8名

メインメニュー

- 4月 スコーン2種  
～ディップクリームを添えて～
- 5月 カップシューとエクレア
- 6月 ぶどうのタルト

開講時間 / 10:00~13:00  
(土曜お菓子は13:00~16:00まで)

受講料 各コース 4,500円

料理教室を初めて  
ご利用の方  
(コース並びに1DAY料理教室未経験の方)

特別  
割引価格 各コース 3,000円

4月 1DAY教室

① 1DAY料理教室

春を味わう和食  
～鯛づくし～

- 日時: 4月18日(土)  
10:00~13:00  
新潟調理師専門学校
- 講師: 小林 歩
- 定員: 16名
- 受講料: 1,500円

メニュー

- ・桜鯛と春かぶの蒸し物  
～桜あんかけ～
- ・春野菜と鯛のサラダ
- ・鯛めし



② 1DAY料理教室

新潟銘菓「笹だんご」  
を作しましょう

- 日時: 4月25日(土)  
10:00~13:00  
Cooking Studio M
- 講師: 高橋 美奈子
- 定員: 16名
- 受講料: 1,500円

メニュー

- ・笹団子
- ・山菜のお惣菜  
(実習はありません)



③ 1DAY料理教室

横山センセン家の食卓  
我が家秘伝の簡単料理

イタリア料理やキムチ作りで大人気の横山しのぶ先生。  
小さい頃から食卓に並んでいた  
横山家伝統の(笑)おうちごはんレシピを大公開♪

- 日時: 4月26日(日)  
10:00~13:00  
味育協会プロフェッショナル
- 講師: 横山 しのぶ
- 定員: 16名
- 受講料: 1,500円

メニュー

- ・醤油とレモンので  
てもみサラダ
- ・肉汁たっぷり  
簡単ミートローフ
- ・おかあさんのお  
おっきい蒸しパン



④ ワークショップ

食品サンプル作り  
体験教室

- 日時: 4月12日(日)  
10:30~15:00  
お好きな時間にご来場ください。  
メコ☆しる Sweets
- 講師: 藤井 裕子
- 参加費: 1,500円(各種)  
事前申込不要

作るもの

- ・天ぷらそばのメモスタンド
- ・お花畑デザート
- ・アイスのキャニスター



※当日作りたい作品を選んでいただきます(各種なくなり次第終了。)

お宅の  
警報器 有効期限が  
切れていませんか?

1台3役 火災・ガス漏れ・不完全燃焼  
複合型警報器



光と音声でお知らせ

台所にオススメ!

XW-715S  
壁掛型/煙感知式

※既存のコンセントがあれば簡単に取付できます。

現金  
価格 13,200円(税込)

5年効期 5年保証

らくらくリースプラン

複合型警報器 5年リース 275円(税込)  
5年効期 5年保証 1ヵ月

義務化 火災警報器

寝室・階段等に  
オススメ!

SA-182E  
壁掛け・天井付兼用

※リチウム電池式です。

現金  
価格 6,800円(税込)

10年効期 10年保証

らくらくリースプラン

火災警報器 10年リース 105円(税込)  
10年効期 10年保証 1ヵ月