

2014.3 キッチンスタジオ イベント詳細 NO1

申込み ☎0155-66-4073
fax0155-66-4074

講師:吉田 祐美恵さん(日本茶アドバイザー)

| | |
|------------------------|---|
| *ホップ茶タイム | 受講費 ¥500 材料費 ¥300(お茶菓子付) |
| 3/11(火) 10:30~11:30 | 味わいの違う煎茶3種類を飲み比べ、お茶菓子と共に 美味しいお茶を味わいましょう! |

講師:山本 志穂さん(カフェちっぴすシェフ) 持ち物/エプロン・三角巾・持ち帰り用の入れ物

| | |
|------------------------|---------------------------------------|
| *おからパン作り | 受講費 ¥1,000 材料費 ¥500 |
| 3/18(火) 10:00~12:00 | 小麦粉・おからのパン生地でおからパンをつくり 持ち帰りして頂きます。 |
| 3/27(木) 19:00~21:00 | おから生地を使ったフライパンで出来るピザを つくり試食します。 |

講師:早坂 信美さん(潮華オーナーシェフ) 持ち物/エプロン・三角巾

| | |
|------------------------|---|
| *楽しいタイ料理⑥ | 受講費 ¥1,000 材料費 ¥1,000 |
| 3/24(月) 10:00~12:30 | ・ガイバツメットマモアンヒヌマパーン ・ヌアトードガティアムプリックタイ (若鶏とカシューナッツの炒めタイ式/十勝若牛のニンニク 胡椒揚げ)を作ります。 |

講師:小浜 千恵さん(アルソアMILL'Sオーナー)

| | |
|------------------------|---|
| *美肌レッスン | 受講費 ¥500 材料費 ¥500(ワンプレートごはん付) |
| 3/24(月) 19:00~20:30 | これからの季節気になる紫外線~紫外線対策を 教えていただきます。玄米と野菜中心のワンプレート ごはんを用意します。 |

***聞いてナットク! 作り手の気持ち~原田米穀**
参加費 ¥1,000 (ランチ付)

| | |
|------------------------|--|
| 3/28(金) 10:30~12:30 | お米マイスターの資格をお持ちの原田米穀清野様をお招きし お米の選び方・炊き方など教えていただき、話題のお米3種を 清野 芳明さん (お米マイスター) 食べ比べ。ごはんのおともやランチを頂きながら、お米の魅力を お伝えします。 |
|------------------------|--|

講師:宮崎 あすかさん(RED CLOCK オーナー) 持ち物/エプロン・三角巾

| | |
|------------------------|---------------------------------------|
| *初心者 Sweets① | 受講費 ¥1,000 材料費 ¥800(お持ち帰り・試食付) |
| 3/11(火) 19:00~21:00 | RED CLOCKで人気の焼きカスタードプリンを初講座♪ |

| | |
|------------------------|-----------------------------------|
| *カシに作ってあげたいごはん~ | 受講費 ¥1,000 材料費 ¥1,000 |
| 3/18(火) 19:00~21:00 | ポークソテー(玉ねぎソース) サラダ・小鉢・味噌汁・ごはん付 |

| | |
|-----------------------------|------------------------------|
| *基本のお料理① 初心者・お友達参加歓迎 | 受講費 ¥1,000 材料費 ¥1,000 |
| 3/25(火) 19:00~21:00 | だしのとり方~かき玉汁 ごはん・おかず付 |

***親子クッキング① 絵本の中のお菓子を作ろう♪** **受講費 ¥1,000**
材料費 ¥500(ひとり増える毎 ¥500追加)

| | |
|------------------------|---|
| 3/30(日) 10:00~12:00 | 子どもの大好きな絵本にでてくるケーキはどんな味かな? (ぐりとぐらの絵本から)パウンドケーキを作ります。 |
|------------------------|---|

2014.3 キッチンスタジオ イベント詳細 NO2

申込み ☎0155-66-4073
fax0155-66-4074

講師:山野 範子さん(国際中医薬膳師) 持ち物/エプロン・三角巾

***春のデトックス** 受講費 ¥1,000 材料費 ¥1,000

3/26(水) 薬膳の知恵で、冬の間につため込んだ〇〇を落としましょう。
19:00~21:00
・きび粥
・ふきのとうと豆腐の味噌汁、他

***漢方的体質講座①~「血」のめぐりをよくしよう**
受講費 ¥1,000 材料費 ¥1,000

3/29(土) 漢方の視点で体質をとらえ、毎日の食卓に
10:00~12:00 生かせる薬膳を学びましょう。
・菜の花飯・クレソンのスープ他

講師:三浦 智代江(キッチンスタジオ) 持ち物/エプロン・三角巾

***カラダに優しいスイーツ** 受講料 ¥1,000 材料費 ¥500

3/12(水) 動物性食品を使わず、十勝産の小麦などを使用して
10:00~11:30 作ります
3/28(金)
19:00~20:30 ◎3月 豆腐クリームのだら焼き

***旬野菜料理レッスン** 受講費 ¥1,000 材料費 ¥1,000

3/7(金) 旬野菜とフルーツ(1種類づつ)品種や栄養・保存方法
10:00~12:00 勉強しながら3品から4品のレシピを作ります。
3/19(水)
19:00~21:00 ◎3月 玉ねぎ・キウイ

***美肌ごはん** 受講費 ¥1,000 材料費 ¥1,500

3/14(金) 野菜たっぷり!!カラダの中からスキンケア、
19:00~21:30 アルソア化粧品オーガニック社員食堂レシピ本使用許可を頂き
3/26(水) 「マクロビオティックの考えを参考にした
10:00~12:30 レシピ」をお伝えします。
◎3月 納豆春巻き包み揚げセット

***ごはんがすすむ ピエトロドレッシングレシピ**
参加費 ¥1,000(試食・おみやげ付)

3/12(水) ピエトロドレッシングを使い、「甘酢あんかけ」と「野菜と鶏肉の
19:00~20:30 煮物」を作ります。
3/17(月)
10:00~11:30

***ポタージュレシピ** 参加費 ¥1,000(試食・おみやげ付)

3/15(土) ワンフロアさまからのポタージュ用の粉末を提供いただき
10:00~11:30 ニョッキ・パンケーキを作ります。