

2014.4キッチンスタジオ イベント詳細 NO1

申込み ☎0155-66-4073

fax0155-66-4074

*聞いてナットク! つくり手の気持ち~ 夢想農園 参加費 ¥1,080(税込) (食事付)

4/16(水) 19:00~20:30 土幌町で農家を営んでいる堀田さん
水菜・パクチー・長芋を提供いただき、夢想農園さんのお野菜で
食事をいただきながら、お仕事にかける想いを語って頂きます。

講師: 家常 和 (食育インストラクター)

* 郷土料理伝えよう~ 受講費 ¥1,080(税込) 材料費 ¥600(税込)

4/21(月) 19:00~21:00 健食プログラムでも好評だった郷土料理~
麦とろ飯・呉汁・いもなますを作ります!
現代風にアレンジしています~

講師: 宮崎 あすか×三浦 智代江

* 男子クッキング×「カゴメ基本のソース」受講費 ¥1,080(税込) 材料費 ¥600(税込)

4/19(土) 19:30~21:00 男性の方のクッキング教室を始めます
今回はパスタをメインにサラダとスープも一緒に作ります
カゴメ様からの基本のソースのおみやげ付き
メニュー~春キャベツのトマトパスタ他

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

* 初心者Sweets 受講費 ¥1,080(税込) 材料費 ¥900(税込) お持ち帰り・試食付

4/15(火) 19:00~21:00 旬のいちごを使って甘酸っぱい♡
「春のいちごティラミス」を作しましょう~
おみやげ付き

* カレに作ってあげたいごはん 受講費 ¥1,080(税込) 材料費 ¥1,100(税込)

4/22(火) 19:00~21:00 ガッツリ食べられる~~
「ロコモコDON&スープ」を作ります。

* キッズ初めてクッキング (対象 小学1年~3年生) 受講費 ¥1,080(税込) 材料費 ¥600(税込)

4/13(日) 10:00~12:00 大好きなハンバーガーを作ってみよう~
「ハンバーガー & ポテト」を作ります!
小学1~3年生対象です☆

* 親子クッキング 受講費 ¥1,080(税込) 材料費 ¥600(税込)

4/20(日) 10:00~12:00 クッキーを作って、チョコデコペンやアイシングを使って
クッキーにデコレーションして「お絵かきクッキー」を作りますよ~
持ち物~型抜き(あれば)

2014.4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: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 ¥1,080(税込) 材料費 ¥600(税込)

4/9(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

4/25(金)

19:00~20:30 ◎4月 抹茶ケーキ (豆腐クリーム)

*旬野菜料理レッスン 受講料 ¥1,080(税込) 材料費 ¥1,100(税込)

4/23(水) 旬野菜とフルーツ(1種類づつ) 品種や栄養・保存方法

19:00~21:00 勉強しながら3品から4品のレシピを作ります。

◎4月 ブロッコリー・オレンジ ブロッコリーの白雪あんかけ他

*美肌ごはん 受講料 ¥1,080(税込) 材料費 ¥1,600(税込)

4/11(金) 野菜たっぷり!! カラダの中からスキンケア、アルソア化粧品オーガニック

19:00~21:30 社員食堂レシピ本使用許可を頂き「マクロビオティックの考えを参考にした

4/23(水) レシピ」をお伝えします。

10:00~12:30 ◎4月 ひじきと大豆の肉団子セット

*コープ商品活用術(今日の晩ごはん下ごしらえ編) 定員 15名

材料費 ¥1,080(税込) おかず下ごしらえ3品(おみやげ付)

4/11(金) 晩ごはん下ごしらえ(シーチキンともやし炒め・簡単シュウマイ

10:00~12:00 10個位・春巻き8本) してお持ち帰り、キャノーラ油1000ml

シーチキン缶3缶のおみやげ付 持ち帰り用の入れ物を

持参下さい! 家族3~4人分の量です~

*おしゃれ☆ランチ

受講料 ¥1,080(税込) 材料費 ¥1,100(税込)

4/18(金) 玄米・雑穀・お野菜を中心のレシピで楽しく作って

10:00~12:00 ランチしましょう~

◎ 4月 ベジ串カツ他(デザート付)

講師:高田 真喜子

*基本のお料理~体験会~

受講料 ¥600(税込) 材料費 ¥600(税込)

4/12(土) お料理教室に通いたいけど...野菜の切り方に自信がない

10:00~12:00 料理の用語がわからないなど~

4/17(木) わからないことを解決!! ていねいに基本をお伝えします。

19:00~21:00 今回は体験会です☆