

## 2014.5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~石橋農場 参加費 ¥1,080(税込) (ランチ付)

5/15(水) 10:30~12:30  
新得で原木椎茸栽培している石橋さん  
肉厚で料理するととっても美味しいだけ。ファンも多いです~  
ランチをいただきながら、お仕事にける想いを語って頂きます。

講師: 小浜 千恵 (アルソア MILL'S)

### \* 美肌レッスン 受講費 ¥600(税込) 材料費 ¥600(税込)

5/19(月) 19:00~21:00  
2014年の春夏トレンドメイク講座  
(ベースメイク作り)  
美肌ごはんワンプレート付き♪

講師: 宮崎 あすか × 三浦 智代江 持ち物/エプロン・三角巾

### \* 男子クッキング 受講費 ¥1,080(税込) 材料費 ¥900(税込)

5/24(土) 19:30~21:30  
男性の方のクッキング教室です  
メニュー ~和定食



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

5/13(火) 19:00~21:00  
「スノーボールクッキー」を作ります。  
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)

5/20(火) 19:00~21:00  
お肉たっぷり「ポロネーゼ」を作ります。

### \* 親子&キッズクッキング 受講費 ¥1,080(税込) 材料費 ¥900(税込)

5/11(日) 10:00~12:00  
母の日のプレゼントを一緒に作りましょう~  
レアチーズケーキとジャムづくりです♡



講師: 早坂 信美 (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⑦ 受講費 ¥1,080(税込) 材料費 ¥1,100(税込)

5/26(月) 10:00~12:30  
・パッ タイクン(タイ風海老入り焼きライスヌードル)  
・ヤム ポンマライ(海老とフルーツのタイ風サラダ)

## 2014.5キッチンスタジオ イベント詳細 NO2

申込み ☎0155-66-4073

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)**

5/14(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  
5/23(金)  
19:00~20:30 ◎5月 豆腐ティラミス

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

5/21(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。  
◎5月 豆苗・グレープフルーツ 豆苗チャプチェ他

**\*美肌ごはん 受講料 ¥1,080(税込) 材料費 ¥1,600(税込)**

5/9(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  
5/28(水) レシピ」をお伝えします。  
10:00~12:30 ◎5月 きのご鍋セット

**\*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)**

5/10(土) 晩ごはん下ごしらえ(しらす干しとレタスの炒め  
10:00~12:00 大豆入りミートボール・野菜あんかけ・根菜蒸し野菜)  
オリーブオイル400g、大豆ドライパック、しらす干しのおみやげ付  
持ち帰り用の入れ物を持参下さい!

**\*おしゃれ☆ランチ****受講料 ¥1,080(税込) 材料費 ¥1,100(税込)**

5/20(火) 玄米・雑穀・お野菜を中心に朝食を兼ねた  
10:00~12:00 昼食を作って一緒に食べましょう~  
◎ 5月 玄米巻きずし他(デザート付)

**\*ピエトロドレッシングレシピ第2弾!****参加費 ¥1,080(税込) おみやげ付**

5/16(金) ピエトロドレッシングの「焙煎香りごまドレッシング」を使い  
10:00~11:30 昼の部 坦々麺を作ります。ほかにサラダを調理予定です。  
19:00~20:30 夜の部 ドレッシングのおみやげ付です

講師:高田 真喜子

**\*基本のお料理~****受講料 ¥1,080(税込) 材料費 ¥600(税込)**

5/17(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~  
5/22(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 5月~サケのはさみ寿司・巾着寿司

山本 志穂(カフェちっぷすシェフ)持ち物/エプロン・三角巾・持ち帰り用の入れ物

**\*フォカッチャ作り 受講費 ¥1,080(税込) 材料費 ¥1,100(税込)**

5/27(火)  
18:30~21:00 フォカッチャと発酵時間で前菜を2品作ります  
5/30(金)  
10:00~12:30