

***聞いてナック! つくり手の気持ち~幕別町小笠原農園**

参加費 ¥1,080(税込) (食事付)

6/25(水)
19:00~20:30

幕別町でリーキ・レタス・コリ根などを栽培している小笠原さん
コープでご近所野菜として販売もされています。
今回はリーキや夏野菜をお持ちいただき食事をいただきながら
お仕事にかか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) 持ち物/エプロン・三角巾

***郷土料理作り(フキづくし) 受講費¥1,080 材料費 ¥600**6/13(金)
10:00~12:00

旬のフキの香りと味わいは格別です。フキの扱い方や美味しい
料理方法を教えていただきます。
メニュー~ふきの炊き込みごはん他

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 材料費 ¥900**6/17(火)
19:30~21:30

男性の方のクッキング教室です。
メニュー~しょうが焼き定食

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 材料費¥900 お持ち帰り・試食付**6/10(火)
19:00~21:00

ホットケーキミックスを使って、フワフワしっとりな
ミルクロールケーキを作ります。

***カシに作ってあげたいごはん~ 受講費¥1,080 材料費 ¥1,100**6/24(火)
19:00~21:00

喜ばれること間違いなし、オシャレなランチ風に「鶏肉のみぞれ煮」を
作ります。(小鉢2品も付きます)

***親子クッキング**

受講費¥1,080 材料費 ¥900

6/29(日)
10:00~12:00

好きな具材をたくさんのおせたい~簡単「ピザ」作りです♪♪

毎月、Chai・文化教室ホームページにも
キッチンイベント載せています♪
また、コープベルデ・かしわ・さつないでも
こちらのチラシをおいています。

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)**

6/11(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
6/27(金) ◎6月 おからソフトクッキー・きな粉玉
19:00~20:30

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

6/18(水) 旬野菜とフルーツ(1種類ずつ) 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。
◎6月 きのこと類・バナナのデザート

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

6/13(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
6/25(水) レシピ」をお伝えします。
10:00~12:30 ◎6月 さつまいもとかぼちゃの東寺揚げセット

***コープ商品活用術(今日のスイーツ編) 定員 15名**

材料費 ¥1,080(税込) スイーツ2品作り持ち帰り(おみやげ付)

6/20(金) フルーツグラノーラを使いパウンドケーキ6個~8個・コーンフレークと
10:00~12:00 ホワイトチョコやドライフルーツでチョコでコーティングしたお菓子を作ります
(ホワイトロッシュ)
フルーツグラノーラ1袋・コーンフレーク1箱のおみやげ付
持ち帰り用のラッピングはこちらで用意します!

***おしゃれ☆ランチ**

受講料 ¥1,080(税込) 材料費 ¥1,100(税込)

6/17(火) 玄米・雑穀・お野菜を中心に料理!! ランチしましょう~
10:00~12:00
◎ 6月 サラダピサランチ (デザート付)

***ポリ袋で作る簡単60分パン×カゴメ基本のソースおみやげ付**

受講料 ¥1,080(税込) 材料費 ¥600(税込)

6/7(土) 昨年好評でした簡単60分パン~
10:00~12:00 今回は基本のパンとカゴメの基本のソースを使った調理パンを
6/21(土) 作ります。作ったパンはお持ち帰りです~
13:00~15:00 お持ち帰り用入れ物をお持ち下さい!!

講師:高田 真紀子(調理師)

***基本のお料理~体験会**

受講料 ¥600(税込) 材料費 ¥600(税込)

6/16(月) お料理教室に通いたいけど...野菜の切り方に自信がない
19:00~21:00 料理の用語がわからないなど~
わからないことを解決!! ていねいに基本をお伝えします。
体験会用メニューです。茶碗蒸し・和え物
(何度でも受講可ですが、メニューは同じです)

***基本のお料理~③**

受講料 ¥1,080(税込) 材料費 ¥600(税込)

6/26(木) わかりやすく好評いただいております~
19:00~21:00 今回の基本のお料理は、「お弁当に一品」きんぴらごぼう
ひじきの煮物・だし巻卵です。普段の常備菜にもなります。