

***聞いてナック! つくり手の気持ち~本別町 三井農場 三井玲子**
参加費 ¥1,080(税込) (食事付)

7/17(木) 本別町でお豆を作られている三井さん♪
19:00~20:30 今回はお豆や野菜をお持ちいただいて梅安先生が作る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: 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)

7/28(月) 化粧品のお手入れだけでなく、美肌になるためのマッサージを
19:00~20:30 お伝えします~ 今回はハンドマッサージ・ヘッドマッサージです☆
【美肌upの美肌晩ごはん】フンプレート付で~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)

7/22(火) 大好評だった世界三大スープトムヤムクンとカウマンガイ(タイ風
10:00~12:30 チキンライス)を作ります

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

7/8(火) 『スノーボールクッキー』
19:00~21:00 今回はバターではなく、ご自宅にあるサラダ油でサクサク、ほろほろのアーモンドクッキーを作ります。

***お家カフェシブ** 受講費¥1,080(税込) 材料費 ¥1,100(税込)

7/15(火) 『和食』
19:00~21:00 今回は新ジャガや新タマネギを使って『肉じゃが』をメインにcafé風にオシャレ和食を作ります!

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

7/27(日) 『チョコカップケーキ』
10:00~12:00 ホットケーキミックスを使いチョコたっぷりの濃厚カップケーキを作ります。お子様でも簡単に作れますよ!!!

講師:坂本 寿代(栄養士) 持ち物/エプロン・三角巾

***健康ごはん** 受講費¥1,080(税込) 材料費 ¥1,000~

7/8(火) 『見て幸せ、食べて美味しい健康ごはん』を一緒に作りませんか?
10:00~12:30 塩分や脂質など考え、一食分のカロリーについても教えていただきます。
文月のお膳~ズッキーニとみょうがの冷たいとろろ昆布スープ他

***夏休みこども講座(小学生対象)~牛乳七変化**
受講費¥540(税込) 材料費 ¥600(税込)

7/29(火) 牛乳は毎日の給食にも出される身近な食品です。
10:00~12:00 牛乳からみんなの大好きなヨーグルトやアイスが作られます。
今回はみんなでバターとカッテージチーズを作り、サンドイッチを作って食べます。
【ペットボトル280ml・デジカメ・鉛筆やカラーペンなど用意して下さい】

***夏休みこども講座(小学生対象)~どうして、魚には骨があるの?**
受講費¥540(税込) 材料費 ¥800(税込)

7/31(木) 魚を食べるときに大変なのが“魚の骨”今回は、魚の骨を観察し、
10:00~12:00 その後みんなでシーフードカレーを作り食べます。
【デジカメ・鉛筆やカラーペンなど用意して下さい】

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)**

7/9(水) 10:00~11:30 動物性食品を使わず、十勝産の小麦などを使用して

7/25(金) 19:00~20:30 作ります

◎ 7月 いちごと玄米甘酒のムース

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

7/16(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。

◎7月 ナス・桃 米ナスのひき肉はさみフライ他

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

7/11(金) 19:00~21:30 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

7/23(水) 10:00~12:30 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

レシピ」をお伝えします。

◎ 7月 サーモンのグリルヴェルデソース他

***コープ商品活用術(夏の涼しいレシピ編) 定員 15名
材料費 ¥900(税込) 試食・スイーツ作り持ち帰り(おみやげ付)**

7/4(金) 好評頂いておりますコープ商品活用術☆

19:00~21:00

今回は夏野菜イタリアンそうめん・豆乳ベリージュース・ずんだ餅を作って
食べます。ずんだ餅はお持ち帰りして頂きます。

・おみやげ~そうめん・白玉粉・4種のベリー(保冷剤持参下さい)

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

7/15(火) 玄米・雑穀・お野菜を中心にお料理します。

10:00~12:00

一緒にランチしましょう~

◎ 7月 テンペカツカレー他デザート付

講師:高田 真紀子(調理師) 持ち物/三角巾・エプロン

***基本のお料理~体験会
受講料 ¥600(税込) 材料費 ¥600(税込)**

7/26(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~

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~④
受講料 ¥1,080(税込) 材料費 ¥600(税込)**

7/30(水) 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、三食丼、かわり冷やっこ(2種)です!