

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

8/19(火)

19:00~21:00

簡単に作れるアレンジタルト! 季節のフルーツを使って作ります。

*** お家カフェレシピ**

受講費 ¥1,080 材料費 ¥1,100

8/26(火)

19:00~21:00

カルボナーラといろいろ前菜~

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 材料費 ¥1,000~

8/28(木)

10:00~12:30

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?
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。
8月~葉月のお膳・枝豆とアジの梅ごはん・冬瓜と干しエビのスープ・
夏やさいの田楽・季節の果物(スイカ)

講師:山野 範子(国際中医薬膳師) 持ち物/エプロン・三角巾

*** 薬膳デトックス~脱! 夏太り!**

受講費 ¥1,080 材料費 ¥1,100

8/5(火)

19:00~21:00

おいしく食べて“余分なモノ”をスルッと出しましょう!

メニュー~夏のデトックス麺・ひよこ豆サラダ
緑豆ゼリー・オリジナルダイエット茶

*** 漢方的体質講座part II~うるおいup めざせ美肌!**

受講費 ¥1,080 材料費 ¥1,100

8/9(土)

10:00~12:00

ジャー جان麺とダブル木耳でうるおいupしましょう!

メニュー~ジャー جان麺・山菜双木耳湯
マンゴーヨーグルトムース・五味子茶

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(ジュニア野菜ソムリエ/マクロビインストラクター) 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 材料費 ¥600

8/6(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

8/22(金)
19:00~20:30 ◎ 8月 かぼちゃと豆腐のプリン

***旬野菜料理レッスン**

受講料 ¥1,080 材料費 ¥1,100

8/20(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。

◎ 8月 ほうれん草・桃 ほうれん草入りDXサンド他

***美肌ごはん**

受講料 ¥1,080 材料費 ¥1,600

8/8(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
8/27(水) レシピ」をお伝えします。

10:00~12:30 ◎ 8月 車麩とゴーヤのたまごとじセット

***簡単!カゴメdeトマトレシピ**

参加費 ¥1,080 おみやげ付

8/7(木) 好評だった!!トマトジュースで作るサルサソースとタコライスをお伝えします
10:00~12:00 基本のトマトソースを使った〜トマぽん豚しゃぶサラダ付

19:00~21:00

・おみやげ〜カゴメ「トマトジュース」「基本のトマトソース」

***おしゃれ☆ランチ**

受講料 ¥1,080 材料費 ¥1,100

8/19(火) 玄米・雑穀・お野菜を中心にヘルシーで楽しい料理を作しましょう
10:00~12:00

◎ 8月 はと麦コロッケランチ他デザート付

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 材料費 ¥600

8/2(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 メニュー: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～⑤**

受講料 ¥1,080 材料費 ¥600

8/20(水) わかりやすく好評いただいております～
10:00~12:00 今回の基本のお料理は、ナスと豚肉の甘味噌炒め・
ナスとパプリカの即席漬けです!!