

2014.11 キッチンスタジオ イベント詳細 NO1

申込み ☎0155-66-4073
fax0155-66-4074

講師: 小浜 千恵 (アルソア MILL'S)

*美肌レッスン

受講費 ¥600 材料費 ¥600

11/17(月)

2014秋冬トレンドメイクレッスンです!

19:00~20:30

【美肌upの美肌晩ごはん】ワンプレート付で~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⑧

受講費 ¥1,080 材料費 ¥1,100

11/10(月)

タイ式旬の魚レタス包みスチームナンプラー

10:00~12:30

レモン風味(プラー・ヌン・マナーオ)

ココナッツとバナナの蒸しケーキ(カノム・クルウェ

を教えてください。



講師:坂本 寿代(栄養士) 持ち物/エプロン・三角巾

*なのはな給食室

受講費 ¥1,080 材料費 ¥1,000~

11/19(水)

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ください。

霜月のお膳~鮭の醤油漬け鬼おろし添え他



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

11/13(木)

お料理教室に通いたいけど...野菜の切り方に自信がない

10:00~12:30

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~⑧

受講料 ¥1,080 材料費 ¥600

11/27(木)

わかりやすく好評いただいております~

10:00~12:30

今回の基本のお料理は、レンコン大葉肉巻、秋あじあら汁、

サラダを作ります。



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 材料費 ¥600

11/12(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

11/28(金)

作ります~今回はココナッツオイルを使ったクッキーです。

19:00~20:30

◎11月 ギャロップチップクッキー



***旬野菜料理レッスン**

受講料 ¥1,080 材料費 ¥1,100

11/19(水)

19:00~21:00

旬野菜とフルーツ(1種類づつ)品種や栄養・保存方法

勉強しながら3品から4品のレシピを作ります。

◎11月 ジャがいも・りんご使います

~サーモンとスライスポテト重ねの前菜他~



***美肌ごはん**

受講料 ¥1,080 材料費 ¥1,100

11/14(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

11/26(水)

オーガニック社員食堂レシピ本使用許可を頂き

10:00~12:30

「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。

◎11月 セイタンとカシューナッツの炒め物他



***おしゃれ☆ランチ**

受講料 ¥1,080 材料費 ¥1,100

11/18(火)

10:00~12:30

玄米・雑穀・お野菜を中心に朝食を兼ねた昼食を作って

ランチしましょう~

◎ 11月 豆腐と玄米のキッシュ他



***S&B協賛 カレー粉で作るカレーとスパイス(3種)ライス (おみやげ付)**

受講料 ¥540 材料費 ¥300

11/7(金)

10:00~12:00

S&B様のカレー粉を使うカレーとスパイス3種類の

13:00~15:00

かわりライスを作ります~

