

☆クリスマス*年越しそば*おせち~特集

12/3(水) 「シトレーンを作ろう!!」 定員 10名 受講費 ¥1,080 材料費 ¥1,500
10:00~13:00 講師*小野 智朗氏(上土幌 トカトカ店長)
*長さ30cm 幅14cmの食べ応えのあるシトレーンです

12/6(土) 「おせちを作ろう~前編」 定員 10名 受講費 ¥1,080 材料費 ¥1,000
10:00~12:30 講師*家常 和氏(食育マイスター)
*本格すり身を使って贅沢おせち3品

12/9(火) 「ローストチキンを作ろう!!」 定員 15名 受講費 ¥1,080 材料費 ¥1,000
19:00~21:30 講師*結城 一洋氏(十勝まきばの家料理長)

12/18(木) 「蕎麦をうってみよう~」 定員 10名 受講費 ¥864 材料費 ¥800
18:30~21:00 講師*折笠 正弘氏(全十勝手打ち蕎麦推進協議会代表)

12/20(土) 「おせちを作ろう~後編」 定員 10名 受講費 ¥1,080 材料費 ¥1,000
10:00~12:30 講師*家常 和氏(食育マイスター)
*根菜を活かすおせち3品

☆ビオクラ食養本社協賛 ヘルス&クッキング 定員15名 参加料無料

12/10(水) 19:00~21:30

腸がキレイになると...など健康に関するお話とビオクラ食養本社の商品
「豆乳なのはぼ、豆腐」(十勝産大袖大豆使用)などを使った
クリスマス料理を食べるイベントです ☆~

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~

12/17(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
教えていただきます。

*冬休みこども講座

受講費 ¥540 材料費 ¥800

12/26(金) 料理の「さしすせそ」ってなあに...?
10:00~12:00 おせち料理のお煮しめを作って、調べてみましょう!

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

12/12(金) 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~⑨

受講料 ¥1,080 材料費 ¥600

12/19(金) わかりやすく好評いただいております~
10:00~12:30 たくさん人が集まる時期ですね! 今回の基本のお料理は
簡単で美味しいと言われる「お好み焼き」を教
えていただきます。



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

12/10(水) 10:00 精製していない小麦粉や動物性を使用せずに
12/19(金) 19:00 作るスイーツです。

◎12月 青菜のロールケーキ
(クリスマスバージョン)

***旬野菜料理レッスン**

受講料 ¥1,080 材料費 ¥1,100

12/17(水) リーキ(ポロねぎ)を使ったお料理♡
19:00~21:00 リーキのクリーム煮ポット焼き他 デザート付



***美肌ごはん**

受講料 ¥1,080 材料費 ¥1,100

12/12(金) 野菜たっぷり!!カラダの中からスキンケア
19:00~21:30 アルシア化粧品オーガニック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。

◎12月 焼き白身魚の香味だれかけ他

***おしゃれ☆ランチ**

受講料 ¥1,080 材料費 ¥1,100

12/16(火) 玄米・雑穀・お野菜を中心に楽しく料理
10:00~12:30 ブランチしましょう~

◎ 12月 玄米コロッケ(かぼちゃ入り)他

***カゴメ協賛 カゴメde簡単レシピ! (おみやげ付)**

受講料 ¥540 材料費 ¥540

12/5(金) お鍋を囲む季節となりました。カゴメ様のトマト鍋スープの
10:00~12:00 美味しい食べ方や鍋だけでなく、炊飯器で炊くチキンライス、
13:00~15:00 チキンライス、オニオングラタンスープを作り試食して
いただきます。



講師:山野 範子(国際中医薬膳師)持ち物/エプロン・三角巾

***薬膳料理 カゼにさようなら~免疫力up**

受講料 ¥1,080 材料費 ¥1,100

12/26(金) 中医薬膳の知恵を借りて、今年の冬はカゼ知らず!
19:00~21:30 長いものジェノベーゼ風他

