

講師:中村 純子(中村農場) 持ち物/エプロン・三角巾

***深紅の健康野菜を知ろう!(ビーツ)**

受講費 ¥1,080 材料費 ¥500

1/14(水) ロシア料理ボルシチでは必ず使うビーツ…十勝でも栽培されています
 19:00~21:00 健康野菜で注目されています~
 1/15(木) 生産者の中村さんにスムージーを教えてください。
 13:00~15:00

講師:結城 一洋(まきばの家料理長) 持ち物/エプロン・三角巾

***ビーフシチューを作ろう~**

受講費 ¥1,080 材料費 ¥1,000

1/8(木) 結城シェフに教えていただく本格ビーフシチューを
 19:00~21:30 楽しくクッキングしましょう!!
 1/13(火)
 10:00~12:30

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

1/19(月) 肌のお手入れ~自分で出来るブッシュフェイシャルを
 19:00~21:00 お伝えします。
 【美肌upの美肌晩ごはん】ワンプレート付で~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 ¥800

1/21(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。睦月のお膳~和風ラトウイコ他

***冬休みこども講座**

受講費 ¥540 材料費 ¥800

1/16(金) 「卵の七変化」プリン・カステラ・シフォンケーキなどの
 13:00~15:00 お菓子を作って楽しみましょう!

***親子で行事ごはん**

受講費 ¥1,080 材料費 ¥1,000~1,500(大人1名+子ども1名)

1/30(金) 節分にむけて…恵方巻きを作ろう!!
 17:00~19:00

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

1/15(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
 19:00~21:30 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~⑩**

受講料 ¥1,080 材料費 ¥600

1/23(金) わかりやすく好評いただいております~
 10:00~12:30 1月は奉書巻き・散らし寿司・お吸い物です。

講師:渡部 将記(アトリエ・クレア主宰)

***クッキングカービング**

受講料 ¥1,620 材料費 ¥500

1/16(金) カービングとは?小さなナイフでフルーツや野菜に
 19:00~21:00 お花などの彫刻をしていくタイの伝統技術です。
 1/21(水) 食卓をより華やかにみせてくれる自分だけのアートを作って
 13:00~15:00 見ませんか?



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

1/14(水) 動物性食品を使用せず精製していない小麦粉などで作るスイーツです。
10:00~11:30
1/23(金) ◎1月 コリ根のモンブラン
19:00~20:30

***旬野菜料理レッスン**

受講料 ¥1,080 材料費 ¥1,100

1/21(水) コリ根を使ったお料理
19:00~21:30
◎1月 コリ根のグラタン他(デザート付)

***美肌ごはん**

受講料 ¥1,080 材料費 ¥1,100

1/9(金) 野菜たっぷり!!カラダの中からスキンケア
19:00~21:30 アルソア化粧品オーガニック社員食堂レシピ本使用
1/28(水) 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。
10:00~12:30 ◎1月 白身魚のしそ香り焼き他

***おしゃれ☆ランチ**

受講料 ¥1,080 材料費 ¥1,100

1/20(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~
◎ 1月 玄米バーガー他(デザート付)

***コープ商品活用術 (おみやげ付)**

材料費のみ ¥500 定員15名

1/30(金) コープ商品の「ひじきドライパック」
10:00~12:00 「おいしい雑穀15穀」「サラダマカロニ」を活用するクッキング!!

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~漢方的体質講座PartⅢ冷えてるあなたを暖め隊**

受講料 ¥1,080 材料費 ¥1,100

1/7(水) 食べ物の組み合わせを工夫して脱!冷え性!
19:00~21:00 「とり肉の陳皮煮・エビニラスープ他」

講師:西 良太郎(SCAJ認定コーヒーマイスター)

***カシオペアコーヒー店出張カフェ**

受講料 ¥1,080 材料費 ¥1,200(スイーツ付)

1/27(火) 西さんが無農薬栽培のコーヒー豆を自家焙煎したもので
19:00~21:00 美味しいコーヒーの淹れ方を教えていただきます。
1/28(水)
13:00~15:00

講師:中川 隼人 持ち物/エプロン・三角巾

***冬休み講座 科学で解決!料理の不思議 (親子対象)**

受講料 ¥540 材料費 ¥300

1/8(木)
10:00~12:00

講師:早坂 信美(潮華オーナーシ)持ち物/エプロン・三角巾

***楽しいタイ料理◎**

受講料 ¥1,080 材料費 ¥1,100

1/19(月) 毎回大好評!
10:00~12:30 1月は十勝産ポークのステーキ
サラダHOTレモングラス風味(ナムトゥクムー)

