

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
		洋食屋の簡単お料理 10:00~12:30				生産者(ラズベリー) 10:00~11:30
8	9	10	11	12	13	14
			旬野菜 10:00~12:30		基本のお料理体験 10:00~12:30	
	洋食屋の簡単お料理 19:00~21:30	調味料はもう残さない 19:00~21:30			美肌ごはん 19:00~21:30	
15	16	17	18	19	20	21
	楽しいタイ料理⑩ 10:00~12:30		なのはな給食室 10:00~12:30			
		美肌ごはん 13:00~15:30				
	美肌レッスン 19:00~21:00		旬野菜 19:00~21:30			
22	23	24	25	26	27	28
		クッキングカービング 10:00~12:00	美肌ごはん 10:00~12:30			
					旬野菜 13:00~15:30	
			基本のお料理⑫ 19:00~21:30	クッキングカービング 19:00~21:00	行事ごはん 17:00~19:30	
29	30	31	1	2	3	4
	コープ商品活用術 10:00~12:30					

*** 結城 一洋(まきばの家料理長)**

洋食屋の簡単お料理教室
 3月3日(火) 10:00~ } 受講費 ¥1,080
 3月9日(月) 19:00~ } 材料費 ¥1,000
 魚介類と春野菜の白ワイン蒸し

*** 坂本 寿代(栄養士)**

なのはな給食室
 3月18日(水) 10:00~
 弥生のお膳~ポテトのオープンオムレツ } 受講費 ¥1,080
 インゲンのアンチョビ炒め他 } 材料費 ¥800
 1食分のカロリー計算した健康ごはんです!
 親子行事ごはん
 3月27日(金) 17:00~
 春のお彼岸に向けて手作り「ぼた餅」を作しましょう!
 受講費 ¥1,080 材料費 ¥1,000~1,500(親1名+子1名)

*** 高田 真紀子(調理師)**

基本のお料理~体験会
 3月13日(金) 10:00~
 料理のわからないを解決! ゆっくり丁寧に } 受講費 ¥600
 お料理体験会です。茶碗蒸し・和え物 } 材料費 ¥600
 基本のお料理⑫
 3月25日(水) 19:00~
 わかりやすく好評~
 菜の花や桜の葉を使った春らしいお好み焼き
 サラダ・スープ付

*** 早坂 信美(潮華オーナーシェフ)**

楽しいタイ料理⑩
 3月16日(月) 10:00~
 チューチューン } 受講費 ¥1,080
 (有頭海老のココナッツレッドカレーソース } 材料費 ¥1,100
 マイルドスパイシー仕上げ)

*** 高橋 徹(高橋農園)ラズベリー**

ラズベリーを知ろう~
 3月7日(土) 10:00~ 参加費 ¥1,080(おみやげ付)
 浦幌でラズベリーを日本一の面積で栽培する高橋さん
 ラズベリーにかかる想いを語っていただきます。

*** 渡部 将紀(アトリエ・クレア主宰)**

クッキングカービング
 3月24日(火) 10:00~ } 受講費 ¥1,620
 3月26日(木) 19:00~ } 材料費 ¥500
 小さいナイフで野菜などにお花の彫刻をしていく
 タイの伝統技術!

*** 小浜 千恵(アルソアMILL'S)**

美肌レッスン
 3月16日(月) 19:00~
 春の紫外線対策法~美肌ごはんワンプレート付 } 受講費 ¥600
 } 材料費 ¥600

*** 高橋 道子(野菜ソムリエ・ライフオーガナイザー1級)**

調味料はもう残さない!
 3月10日(火) 19:00~
 冷蔵庫に残りがちな調味料・ドレッシングを } 受講費 ¥1,080
 使って簡単おいしい料理法 } 材料費 ¥800
 (3品レシピクッキング/冷蔵庫整理のお話し)

*** 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)**

美肌ごはん
 3月13日(金) 19:00~ }
 3月17日(火) 13:00~ } 受講費 ¥1,080
 3月25日(水) 10:00~ } 材料費 ¥1,100
 雑穀を使うお料理はと麦コロッケ・豆乳フッシュチャウダー他
 旬野菜料理レッスン 3月11日(水) 10:00~ }
 3月18日(水) 19:00~ } 受講費 ¥1,080
 3月27日(金) 13:00~ } 材料費 ¥1,100
 旬の野菜やフルーツをクッキング食べ比べ他 玉ねぎ・キウイ
 コープ商品活用術(おみやげ付)
 3月30日(月) 10:00~ 材料費のみ ¥500
 コープ商品のイタリアスパゲティー・スライスチーズ・マーマレード

