

キッチンカレンダー 4月

コープさっぽろベルデ文化教室

日	月	火	水	木	金	土
29	30	31	1	2	3	4
	コープ商品活用 10:00~12:30				親子行事ごはん 10:00~12:30	
						ラズベリー知るう~ 13:00~16:00
5	6	7	8	9	10	11
			旬野菜 10:00~12:30		基本のお料理体験会 10:00~12:30	
					美肌ごはん 19:00~21:30	
12	13	14	15	16	17	18
	栄養士が教える 料理講習会 10:00~12:30		蕎麦打ち 10:00~13:00			
		美肌ごはん 13:00~15:30				
		アジア料理 19:00~21:30	旬野菜 19:00~21:30			
19	20	21	22	23	24	25
		洋食屋の簡単料理 教室午前の部 10:00~12:30	美肌ごはん 10:00~12:30	基本のお料理③ 10:00~12:30		
		洋食屋の簡単料理 教室夜の部 19:00~21:30	カシオペア 出張カフェ 19:00~21:00		旬野菜 13:00~15:30	
26	27	28	29	30	1	2
	ベルデ食堂 10:00~13:00	カシオペア 出張カフェ 10:00~12:00	母から子へ伝わる 料理教室① 10:00~12:00	薬膳料理 朝がづらいあなたへ 19:00~21:00	薬膳料理 女子力アップ 19:00~21:00	
			文化教室イベント			

*** 高橋 徹(高橋農園)ラズベリー**

ラズベリーを知ろう! 第2弾 受講料¥1,080
 ラズベリーシュークリーム作り 材料費¥1,000
4月4日(土) 13:00~(シュークリーム試食・持ち帰り)
 ラズベリー果汁を練りこんだシュークリーム作りと
 お茶タイムしながらラズベリーのことを教えて頂きます!

*** 折笠 正弘**
 (全十勝手打ち蕎麦推進協議会代表)

蕎麦を打ってみよう~ 受講料¥864
4月15日(水) 10:00~ 材料費¥800
 蕎麦打ち体験(打った蕎麦はお持ち帰り)

*** 西 良太郎(SCAJ認定コーヒーマイスター)**

カシオペア主張カフェ(スイーツ付)
4月22日(水) 19:00~ } 受講料¥1,080
4月28日(火) 10:00~ } 材料費¥1,200
 自家焙煎した無農薬コーヒー豆を飲み比べ

*** 石橋わか子・野田 尚**

母から子へぬくもりが伝わる料理教室
4月29日(水) 昭和の日10:00~ 受講料¥1,080
 手間をかけずにちょっとした工夫と遊び心で料理を楽しくをモットーに毎月テーマを決めて
 お料理4月は「野草の雑煮」他 材料費¥800~1,200

*** 高田真紀子(調理師)**

基本のお料理~体験会
4月10日(金) 10:00~ 受講料¥600材料費¥600
 料理のわからないを解決! ゆっくり丁寧に教えます
基本のお料理③
4月23日(木) 10:00~ 受講料¥1,080材料費¥600
 わかりやすくして好評~豆腐ステーキ・豚薄切り肉野菜巻き

*** 結城 一洋(まきばの家料理長)**

洋食屋の簡単お料理教室
4月21日(火) 10:00~午前の部 受講料¥1,080
4月21日(火) 19:00~夜の部 材料費¥1,000
 鶏肉のソテー春風クリームソース
アジア料理

4月14日(火) 19:00~ 受講料¥1,080
 カムジャタンとチュンピン作り 材料費¥1,000

*** 坂本 寿代(栄養士)**

栄養士が教えるいつもの料理講習会
4月13日(月) 10:00~ 受講料¥1,080
 1食分のカロリー計算をしているメニュー 材料費¥800~
 塩分控えめ健康ごはんを伝授(4月行者にんにくの Pasta 他)

行事ごはん
4月3日(金) 10:00~ 受講料¥1,080
 子どもの日に向けて「おにぎり」持って出かけませんか 材料費¥800~

ベルデ食堂
4月27日(月) 10:00~ 受講料¥864
 メニューは当日決めてお買い物へ皆で楽しく作ります 材料費¥750程度

*** 山野 範子(国際中医薬膳師)**

薬膳料理~朝がづらいあなたへ
4月30日(木) 19:00~ } 受講料¥1,080
 薬膳料理~女子力アップ薬膳 材料費¥1,100
5月1日(金) 19:00~

講師は数ヶ月に1度神奈川県から帯広に来ています!
 4/30ペルー風ガーリックライス他・5/1黒豆団子入り金針菜のスープ他

*** 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)** 受講料¥1,080

美肌ごはん~車麩の天むす他3品を作ります 材料費¥1,100
4月10日(金) 19:00~4月14日(火) 13:00~4月22日(水) 10:00~
旬野菜料理レッスン~ニラ・グレープフルーツ(ニラのチジミ)
4月8日(水) 10:00~4月15日(水) 19:00~4月24日(金) 13:00~

