

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	1	2
			母から子へ伝わる料理教室① 10:00~12:00 子どもの日イベント	薬膳料理 19:00~21:00	薬膳料理 19:00~21:00	
3	4	5	6	7	8	9
					美肌ごはん 19:00~21:30	
10	11	12	13	14	15	16
	楽しいタイ料理教室 10:00~12:30	洋食屋の簡単料理 教室午前の部 10:00~12:30	基本のお料理体験会 10:00~12:30		キリン協賛イベント 10:30~13:00	
		美肌ごはん 13:00~15:30	旬野菜 19:00~21:30		カーピング 19:00~21:00	
17	18	19	20	21	22	23
	洋食屋の簡単料理 教室夜の部 19:00~21:30		ピオクイベント 19:00~21:00		旬野菜 13:00~15:30	
24	25	26	27	28	29	30
		旬野菜 10:00~12:30	美肌ごはん 10:00~12:30			
31		基本のお料理⑬ 19:00~21:30	母から子へ伝わる料理教室② 18:30~21:00			

早坂 信美(潮華オーナー)

*結城 一洋(まきばの家料理長)

楽しいタイ料理教室⑪

洋食屋の簡単お料理教室

5月11日(月) 10:00~

5月12日(火) 10:00~午前の部

受講料 ¥1,080

『真イカと野菜のガーリックレモンスチーム』 受講料 ¥1,080

5月18日(月) 19:00~夜の部

材料費 ¥1,000

『マンゴーともち米ココナッツソースデザート』 材料費 ¥1,100

アスパラの生ハムロールフライ・アスパラリゾット

*山野 範子(国際中医薬膳師)

渡部 将紀(アトリエ・クリア主宰)

薬膳料理~女子力アップ薬膳

クッキングカーピング

受講料 ¥1,620

5月1日(金) 19:00~

受講料 ¥1,080

5月15日(金) 19:00~

材料費 ¥500

講師は数ヶ月に1度神奈川県から帯広に来ています! 材料費 ¥1,100

小さなナイフで野菜などにお花を彫刻していく
タイの伝統技術!

黒豆団子入り金針菜のスープ他

*石橋 わか子・野田 尚

*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)

母から子へ手のぬくもりが伝わる料理教室 受講料 ¥1,080

美肌ごはん

5月27日(水) 18:30~

材料費 ¥800~1,200

5月8日(金) 19:00~5月12日(火) 13:00~5月27日(水) 10:00~

「手間をかけずにちょっとした工夫と遊び心で

野菜たっぷりカラダの中からスキンケア

受講料 ¥1,080

料理を楽しく」をモットーに楽しく料理します。5月は「よもぎ団子」

雑穀や野菜を使うクッキングです!

材料費 ¥1,100

*高田真紀子(調理師)

白身魚ハーブ風味他3品

基本のお料理~体験会

旬野菜料理レッスン

5月13日(金) 10:00~

受講料 ¥600 材料費 ¥600

5月13日(水) 19:00~5月22日(水) 13:00~5月26日(金) 13:00~

料理のわからないを解決! ゆっくり丁寧にお伝えします

旬野菜やフルーツを食べ比べ、特徴を知る

受講料 ¥1,080

きんぴらごぼうや肉じゃがなど

クッキング

材料費 ¥1,100

基本のお料理⑭

5月は豆・もやし・マンゴー ポークビーンズ他

5月26日(火) 19:00~

受講料 ¥1,080 材料費 ¥600

わかりやすくて好評~八宝菜・もやしの巻きぎょうざ

KIRIN プレミア講座 『午後の紅茶×おしゃれな午後ごはん』

ピオクラ食費本社クッキングイベント

5月15日(金) 10:30~ 材料費のみ ¥1,000 定員 20名

5月20日(水) 19:00~

参加費 ¥3,000 定員 20名

野菜たっぷり!!体の中からスキンケア~

おみやげ付 家族と楽しめるおばんざいワンプレート

「アルソア化粧品オーガニック社員食堂(山梨県小淵沢)の

ランチをつくりましょう!

三森料理長によるおいしく食べてこころもからだもキレイになれる

レシピを提供する料理教室」シェフによるデモクッキングと参加者も一緒にお料理します