

# 2015.8 ベルデキッチンスタジオ スケジュール

申込み問い合わせ ☎0155-66-4073

1 (土)
2 (日)
3 (月)
4 (火)
5 (水) 10:00～旬野菜料理レッスン 19:00～基本のお料理体験会
6 (木)
7 (金) 19:00～美肌ごはん
8 (土) 15:00～文化教室夏まつり
9 (日)
10(月)
11(火)
12(水)
13(木) お盆休み
14(金)
15(土)
16(日)
17(月)
18(火) 10:00～洋食屋の簡単料理教室
19(水) 10:00～美肌ごはん 18:30～母から子へ ぬくもりが伝わる料理教室
20(木)
21(金) 10:00～基本のお料理⑩ 19:00～指ヨガ×美肌ごはん
22(土) 10:30～指ヨガ×美肌ごはん
23 (日)
24(月) 19:00～洋食屋の簡単料理教室
25(火) 19:00～季節の薬膳夜の部
26(水) 10:00～季節の薬膳昼の部 19:00～旬野菜料理レッスン
27(木)
28(金) 10:00～ハウス食品 スパイス&カレー 19:00～健脳薬膳
29(土)
30(日)
31(月) 10:00～薬膳スイーツ

## プレミアムイベント

8/28 (金) 10:00～ 参加費 ¥540

ハウス食品協賛 20名定員  
スパイス&カレー料理講座

スパイスマスターからのスパイスの話  
料理はキーマカレーとナンを作ります。



石橋わか子・野田 尚

母から子へ手のぬくもりが  
伝わる料理教室

8/19(水) 18:30～

受講費 ¥1,080 材料費 ¥800～1,200

第5回のテーマは「夏野菜が豊富な  
8月、今年こそぬか漬けにチャレンジ  
しましょう！」

用意するもの～2リットル以上の入れ物

高田真紀子さん(調理師)

基本のお料理～  
体験会

定員10名

8/5(水) 19:00～

受講費 ¥600 材料費 ¥600

料理のわからないを解決！

ゆっくり丁寧にお伝えします

基本のお惣菜(きんぴらなど)

基本のお料理⑩

定員10名

8/21(金) 10:00～

受講費 ¥1,080 材料費 ¥600

わかりやすく好評～

・エビチリソース

・かぼちゃのガーリックソース

結城 一洋さん

(まきばの家料理長)

洋食屋の簡単お料理教室

8/18(火) 10:00～昼の部

8/24(月) 19:00～夜の部

受講料 ¥1,080 材料費 ¥1,000

牛肉と夏野菜のアヒーゴ他を  
作ります。

山野 範子さん(国際中医薬膳師)

季節の薬膳  
乾燥の秋に備えて

8/25(火) 19:00～

8/26(水) 10:00～

受講料 ¥1,080

材料費 ¥1,100

シーフードパスタ

薬膳うるおい茶 他

定員12名

健脳薬膳

老いも若きも脳トレ

8/28(金) 19:00～

受講料 ¥1,080

材料費 ¥1,100

さばそぼろ丼

醒脳茶 他

定員12名

これぞ！

薬膳スイーツ

8/31(月) 10:00～

受講料 ¥1,080

材料費 ¥1,100

薬膳ナッツチョコ

美肌豆花 他

定員12名

生駒 美恵子さん(龍村式指ヨガインストラクター)

三浦 智代江さん

指ヨガ×美肌ごはん

8/21(金) 19:00～

8/22(土) 10:30～

受講料 ¥1,080 材料費 ¥1,000

(オイルマッサージ代・美肌ごはん代)

指ヨガとレギュラー講座美肌ごはんとのコラボ企画！

指ヨガは誰でも簡単に出来ます。

ヨガと同等の健康効果を体感してみませんか？

身体に優しいごはんも提案します～

定員12名



