

- 1 (火)
- 2 (水)
- 3 (木) 11:00~ほどよいお塩でおいしい!
(ミツカン協賛)
- 4 (金)
- 5 (土)
- 6 (日)
- 7 (月) 10:00~楽しいタイ料理 ⑭
- 8 (火) 10:00~皮から作る手作り餃子講座
- 9 (水) 10:00~旬野菜料理レッスン
19:00~基本のお料理~体験会
- 10(木) 10:30~クッキングカービング講座
- 11(金) 19:00~美肌ごはん
- 12(土)
- 13(日)
- 14(月) 19:00~基本のお料理⑩
- 15(火) 10:00~洋食屋の簡単お料理教室
19:00~旬野菜料理レッスン
- 16(水) 10:00~美肌ごはん
18:30~母から子へ手のぬくもりが
伝わる料理教室
- 17(木) 19:00~クッキングカービング講座
- 18(金)
- 19(土)
- 20(日)
- 21(月) 敬老の日
- 22(火) 国民の休日
- 23(水) 秋分の日
- 24(木)
- 25(金)
- 26(土) 防災月間イベント
- 27(日)
- 28(月) 19:00~洋食屋の簡単のお料理教室
- 29(火) 18:30~おうちで晴Cafeお菓子講座
- 30(水)

- 10月
- 1(木)
 - 2(火) 10:00~スターバックスコーヒー
体験セミナー午前の部
14:00~スターバックスコーヒー
体験セミナー午後の部
 - 3(水) 10:30~親子手作りウインナー体験

~プレミアイベント~10月

味の素ゼネラルフーズ
スターバックスコーヒー体験セミナー

10/2(金) 10:00~
14:00~ **定員 各20名**

日本ハム協賛
親子手作りウインナー体験~小学生対象

10/3(土) 10:30~ **定員 親子15組**
参加費 ¥1,000(親子ひと組・おみやげ付き)

~プレミアイベント~

ミツカン協賛~ほどよいお塩でおいしい!
ほど塩メニュー作り

定員30名

9/3(木) 11:00~ 参加費 ¥540 (おみやげ付き)
穀物酢・味ぼん・追いがつおおつゆを使った
美味しくて塩分控えめなメニューを作ります。

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

定員15名

9/16(水) 18:30~
受講費 ¥1,080 材料費 ¥800~1,200
第6回のテーマは「車塾で楽しい食卓」
車塾を使った料理は工夫次第で
パリエーションは多彩!
・串カツ・カツ丼・車塾の酢豚風

高田真紀子さん(調理師)

基本のお料理~
体験会

定員10名

9/9(水) 19:00~
受講費 ¥600 材料費 ¥600
料理のわからないを解決!
ゆっくり丁寧に教えます
基本のお惣菜(きんぴらなど)

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

定員 各10名

9/15(火) 10:00~昼の部
9/28(月) 19:00~夜の部
受講料 ¥1,080 材料費 ¥1,000
かにクリームコロッケを作ります。
皮から作る手作り餃子講座
9/8(火) 10:00~
受講料 ¥1,080 材料費 ¥1,000

基本のお料理 ⑩

定員10名

9/14(月) 19:00~
受講費 ¥1,080 材料費 ¥600
わかりやすく好評~
・とうもろこしの味噌肉じゃが
・きゅうりとキャベツの昆布和え

三浦 智代江さん

(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

定員10名

9/11(金) 19:00~
9/16(水) 10:00~
受講費 ¥1,080 材料費 ¥1,100
野菜たっぷりカラダの中から
スキンケア雑穀や野菜を使うクッキングです
*玄米もち米の秋の炊き込みごはん他3品

旬野菜料理レッスン デザート付

9/9(水) 10:00~ **定員10名**

9/15(火) 19:00~
受講費 ¥1,080 材料費 ¥1,100
旬の野菜やフルーツを食べ比べ
特徴を知るクッキング! 9月人参・りんご
*キャロットラペ(スパイス風味)他3品

早坂 信美さん

(潮華オーナーシェフ)

定員16名

楽しいタイ料理 ⑭

9/7(月) 10:00~
受講費 ¥1,080 材料費 ¥1,100
ヤム・マクアパオを作ります。
(焼きナスのスパイシーサラダ・タイ風)

景山 善美さん

定員10名

(晴cafeオーナー)

おうちで晴cafe~お菓子講座

9/29(火) 18:30~
受講費 ¥1,260 材料費 ¥1,500
りんごキャラメルケーキ 1ホール持ち帰り
(ケーキ型付き 前回受講者ケーキ型
持参は材料費100円引き)

渡部 将紀さん

(アトリエクリア主宰)

クッキングカービング講座

9/10(木) 10:30~
9/17(木) 19:00~
受講費 ¥1,620 材料費 ¥500
野菜やフルーツに小さいナイフで
お花などを彫刻します。
タイの伝統技術で食卓を華やかにしませんか?

