

2016.4 キッチンスタジオ カレンダー

2016.3.10現在

| Sun | Mon | Tue | Wed | Thu | Fri | Sat |
|-----|------------------------------------|--|--|---|--|--|
| 27 | 28 楽しいタイ料理 10:00~12:30 | 29 中華料理講座 19:00~21:30 | 30 親子蕎麦打ち 10:00~12:30 | 31  | 1 | 2 カラダに優しい スイーツ 10:00~12:30 |
| 3 | 4 | 5 やさしい フランス料理講座 10:00~12:30 | 6 やさしい フランス料理講座 19:00~21:30 | 7 | 8 美肌ごはん 19:00~21:30 | 9 カラダに優しい スイーツ 13:00~15:30 |
| 10 | 11 お魚さばき隊 18:30~21:00 | 12 お弁当講座 結城先生 10:00~12:30 旬野菜 料理レッスン 19:00~21:30 | 13 美肌ごはん 10:00~12:30 お弁当講座 結城先生 19:00~21:30 | 14 | 15 | 16 旬野菜 料理レッスン 10:00~12:30 |
| 17 | 18 お弁当講座 箕浦先生 19:00~21:30 | 19 | 20 お弁当講座 高田先生 10:00~12:30 お弁当講座 高田先生 19:00~21:30 | 21 お菓子お披露目 イベント 10:30~11:30 | 22 お弁当講座 三浦先生 10:00~12:30 お弁当講座 三浦先生 19:00~21:30 | 23 |
| 24 | 25 | 26 はじめてさんの 基本のお料理 10:00~12:30 薬膳講座 19:00~21:00 | 27 お弁当講座 箕浦先生 10:00~12:30 はじめてさんの 基本のお料理 19:00~21:30 | 28 薬膳講座 10:00~12:30 | 29 昭和の日 | 30 文化教室イベント |
| 1 | 2 | 3 憲法記念日 | 4 みどりの日 | 5 子どもの日 | 6 | 7  |

申し込み・お問合せ

帯広市西17条南4丁目

コープさっぽろ ベルデ文化教室 キッチンスタジオ

☎ 0155-66-4073

● 申込み後キャンセルの場合は前日からキャンセル料として材料費を頂戴いたします。

2016.4キッチンスタジオ イベントスケジュール

2016.3.10現在

| | | | |
|--|--|---|---|
| 4/11(月) 18:30~ 定員20名 コープ水産部協力 | コープさっぽろ水産部協力 お魚さばき隊 刺身の柵の切り方 お造り他 試食・おみやげあり | 受講料 ¥1,080 材料費 ¥1,000 |  |
| 4/21(木) 10:30~ 定員20名 お菓子メーカー協賛 | 春のお菓子メーカー合同 お披露目・試食会 「春のお菓子なおかしな1時間♪」 昨年、秋にも開催した店頭販売予定のお菓子の サキドリ試食会です!! | 参加費 ¥500 |  |
| 4/26(火) 10:00~ 4/27(水) 19:00~ 定員各10名 | 高田真紀子さん(調理師) はじめてさんの基本のお料理 *春のちらし寿司 *菜の花の辛子マヨネーズ和え | 受講費 ¥1,080 材料費 ¥800 |  |
| 4/8(金) 19:00~ 4/13(水) 10:00~ 定員各10名 | 三浦 智代江さん 美肌ごはん マクロビオティックの考え方を知りバランス よく食べる方法をお伝えするクッキング *テンパカツ他 | 受講費 ¥1,080 材料費 ¥1,100 |  |
| 4/12(火) 19:00~ 4/16(土) 10:00~ 定員各10名 | 旬野菜料理レッスン 野菜の特徴を知り~クッキング 今月は「しいたけ・マッシュルーム他」 *揚げシイタケのサラダ他 | 受講費 ¥1,080 材料費 ¥1,100 |  |
| 4/2(土) 10:00~ 4/9(土) 13:00~ 定員各7名 | カラダに優しいスイーツ 動物性食品を使わず作る *ごぼうとナッツのフロランタン | 受講費 ¥1,080 材料費 ¥1,200 (試食・持ち帰りラッピング付) |  |
| 4/5(火) 10:00~ 4/6(火) 19:00~ 定員各10名 | 結城 一洋さん(まきばの家料理長) やさしいフランス料理講座 *海老のクレープグラタン | 受講費 ¥1,080 材料費 ¥1,000 | |
| 4/26(火) 19:00~ 定員10名 | 山野 範子(国際中医薬膳師) お通じのための薬膳~ためずにスッキリ 便秘は百害あって一利なし! *八宝飯・スープ・薬膳茶 | 受講費 ¥1,080 材料費 ¥1,100 |  |
| 4/28(木) 10:00~ 定員10名 | 春の薬膳~こころもからだも伸びやかに 春に起きやすい不調を未然に防ぎましょう *菊花飯・金針菜のゆば巻き他 | 受講費 ¥1,080 材料費 ¥1,100 |  |

新生活!! お弁当作り週間~習慣?! 定員 各 10名

(お弁当講座はすべてお持ち帰り容器・試食付 受講料 ¥1,080 材料費 ¥1,000)

箕浦奈穂子さん
『同じ素材で2日分の
アレンジおかず』

結城一洋さん
『シェフが作る
野菜deお弁当』

高田真紀子さん
『はじめてのお弁当作り~
簡単おいしいお弁当』

三浦智代江さん
『春の紫外線対策!!
美肌弁当』

4/18(月) 19:00~
4/27(水) 10:00~

4/12(火) 10:00~
4/13(水) 19:00~

4/20(水) 10:00~
19:00~

4/22(金) 10:00~
19:00~

筍入りつみれは
翌日にはそぼろ~
小松菜ハム炒めは
ハムロールに~



*車麩の中華風醤油
*豆腐ハンバーグの
カツレツ
他4品



*厚焼きたまご焼き
*豚肉しょうが焼き



*玄米ライスバーガー
*白花豆のマリネ 他

