

2016

5 月号 MAY

UP コープキッチンスタジオ

2016. 4. 10 現在

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 憲法記念日	4	5 子供の日 	6	7 母の日スイーツ 10:00~12:30 13:30~16:00
8 	9	10 洋食屋 10:00~12:30 基本のお料理 19:00~21:30	11 塩糍 ① 10:00~12:30 洋食屋 19:00~21:30	12	13 美肌ごはん 19:00~21:30	14
15	16 Café あちろ 極ふわティラミス 10:00~13:00	17 蕎麦打ち 18:30~21:00	18 塩糍 ② 10:00~12:30 旬野菜料理 19:00~21:30	19	20 基本のお料理 10:00~12:30	21
22	23	24 エスニック講座 10:00~12:30 塩糍 ③ 19:00~21:30	25 美肌ごはん 10:00~12:30 エスニック講座 19:00~21:30	26	27 旬野菜料理 10:00~12:30	28
29	30	31	6/1	2	3	4
5	6	7	8 醤油糍 ① 10:00~12:30 醤油糍 ② 19:00~21:30	9	10 美肌ごはん 19:00~21:30	11



Cake&cake あちろのスイーツ講座

「みんなでチャレンジ!!」
「極ふわティラミス」

16日(月)10:00~

受講料 ¥2,160
材料費 ¥1,500 くらい

試食・持ち帰りあり
講師 織田 武司さん



母の日スイーツ

「いちごと豆腐のヘルシータルト」

7日(土)10:00~と13:30~

受講料 ¥540
材料費 ¥1,200 (18cm)

1ホール持ち帰り・試食あり
講師 三浦 智代江
(癒食 kitchen 主宰)

健・酵・美シリーズ
今月は「塩糀」を使ったお料理

塩糀① 野菜編 塩糀焼きそば他
11日(水)10:00~ 松本 弘美さん
(株式会社ピネージャパン)

塩糀② お肉編
塩糀で漬け込んだお肉料理他
18日(水)10:00~



塩糀③
粉もの編 ちぢみ他
24日(火)19:00~

各講座 受講料¥1,080 材料費 ¥1,100

〈予告 6月は醤油糀でのお料理予定〉

蕎麦打ち講座


17日(火)18:30~

受講料 ¥864
材料費 ¥800

(試食・お持ち帰りあり)



講師 折笠 政弘さん
(全十勝手打ち蕎麦推進協議会代表)



洋食屋の簡単お料理講座

＜フワッとろオムレツとハンバーグ他＞

10日(火)10:00~
11日(水)19:00~

受講料 ¥1,080
材料費 ¥1,000

講師 結城 一洋さん
(まきばの家料理長)



エスニック料理

＜ベトナム風揚げ生春巻き＞

24日(火)10:00~
25日(水)19:00~

受講料 ¥1,080
材料費 ¥1,000

講師 結城 一洋さん
(まきばの家料理長)



はじめてさんの基本のお料理

＜基本のたけのこ料理＞
たけのこのゆで方など・・・

10日(火)19:00~
20日(金)10:00~

受講料 ¥1,080
材料費 ¥800

講師 高田 真紀子さん
(調理師)



美肌ごはん

＜ベジ&セيطانチャーハン＞

13日(金)19:00~
25日(水)10:00~

受講料 ¥1,080
材料費 ¥1,100

講師 三浦 智代江
(癒食 kitchen 主宰)



旬野菜料理レッスン

今月は「ほうれん草」レシピ

18日(水)19:00~
27日(金)10:00~

受講料 ¥1,080
材料費 ¥1,100

講師 三浦 智代江
(癒食 kitchen 主宰)

