

2016

6 月号 June

UP コープキッチンスタジオ

2016. 5. 10 現在

日	月	火	水	木	金	土
29	30	31	1	2 カラダに優しい スイーツ 10:00~12:30	3	4
5 	6 洋食屋 19:00~21:30	7 洋食屋 10:00~12:30 基本のお料理 19:00~21:30	8 醤油糰① 10:00~12:30 醤油糰① 19:00~21:30	9	10 美肌ごはん 19:00~21:30	11
12		14 基本のお料理 10:00~12:30 旬野菜料理 19:00~21:30	15 醤油糰② 10:00~12:30 醤油糰② 19:00~21:30	16	17	18 父の日スイーツ 10:00~12:30 13:30~16:00
19  Thank you for father	20 中華講座 19:00~21:30	21 中華講座 10:00~12:30	22 美肌ごはん 10:00~12:30	23	24 旬野菜料理 10:00~12:30	25 カラダに優しい スイーツ 13:00~15:30
26	27	28	29 醤油糰③ 10:00~12:30 醤油糰③ 19:00~21:30	30	7/1	2
3	4	5	6	7	8 美肌ごはん 19:00~21:30	9



父の日スイーツ

**「カタラーナ作り」**  
～たまには父とカタラーナ♪～

18日(土)10:00～と13:30～  
受講料 ¥540  
材料費 ¥1,200  
(10個持ち帰り・ラッピング付)  
講師 三浦 智代江  
(癒食 kitchen 主宰)

**健・酵・美シリーズ**

今月は「醤油糀」を使ったお料理

講師 松本 弘美さん (株式会社 ビネガー・ジャパン)



写真はイメージです。

**醤油糀①** 水餃子 他  
8日(水) 10:00～ 19:00～  
**醤油糀②** マグロの山かけ他  
15日(水) 10:00～ 19:00～  
**醤油糀③** 温玉かけうどん他  
29日(水) 10:00～ 19:00～

各講座  
受講料 ¥1,080  
材料費 ¥1,100



**洋食屋の簡単お料理講座**

<ポークソテー  
白ワインソースほか>  
6日(月)19:00～  
7日(火)10:00～  
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)



**中華料理**

<手作り小籠包ほか>  
20日(月)19:00～  
21日(火)10:00～  
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**

<手作りハヤシライスほか>  
7日(火)19:00～  
14日(火)10:00～  
受講料 ¥1,080  
材料費 ¥800  
講師 高田 真紀子さん  
(調理師)



**カラダに優しいスイーツ**

<豆腐ティラミス>  
2日(木)10:00～  
25日(土)13:00～  
受講料 ¥1,080  
材料費 ¥1,200  
(試食・持ち帰りあり)  
講師 三浦 智代江  
(癒食 kitchen 主宰)



**美肌ごはん**

<玄米タコライスほか>  
10日(金)19:00～  
22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「アスパラ」レシピ  
～アスパラ豆腐ほか～  
14日(火)19:00～  
24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)

