

2016

7月号 July

UP コープキッチンスタジオ

2016. 6. 10 現在

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	1	2
3	4	5 イタリアン講座 10:00~12:30 基本のお料理 19:00~21:30	6 KIRIN 協賛 10:00~12:30 KIRIN 協賛 19:00~21:30	7 イタリアン講座 19:00~21:30	8 美肌ごはん 19:00~21:30	9
10	11	12 基本のお料理 10:00~12:30 旬野菜料理 19:00~21:30	13 美肌ごはん 10:00~12:30	14	15 甘糍×ピネガー スイーツ講座 10:00~12:30 お魚さばき隊 18:30~21:00	16
17 	18 海の日	19	20	21	22 旬野菜料理 10:00~12:30 甘糍×ピネガー スイーツ講座 19:00~21:30	23
24	25	26 和食講座 10:00~12:30	27 和食講座 19:00~21:30	28	29 夏休み講座 10:00~12:30	30 夏休み講座 10:00~12:30
31	1	2	3	4	5 美肌ごはん 19:00~21:30	6



**【KIRIN 協賛】**

午後の紅茶×

チャイニースプレート

6 日(水)

\* 10:00~ \* 19:00~

参加費 ￥ 800(おみやげ付)

定員 各 10 名

講師 三浦 智代江

(癒食 kitchen 主宰)

【コープさっぽろ水産部協力】

**お魚さばき隊**



鮭をさばく予定です!!

15 日(金) 18:30~

受講料 ￥1,080

材料費 ￥1,000

(試食・持ち帰りあり)

定員 10 名

**健・酵・美シリーズ**

**「甘糍×ピネガー」を使ったスイーツ講座**



\* 写真はイメージです

15 日(金) 10:00~

22 日(金) 19:00~

受講費 ￥1,080

材料費 ￥1,100

講師 松本 弘美さん

(株式会社 ピネガー・ジャパン)



**イタリアン講座**

<魚介のカルパッチョ

サラダほか>

5 日(火) 10:00~

7 日(木) 19:00~

受講料 ￥1,080

材料費 ￥1,000

講師 結城 一洋さん

(まさばの家料理長)

**和食講座**

<白身魚蕎麦

巻き揚げほか>

26 日(火) 10:00~

27 日(水) 19:00~

受講料 ￥1,080

材料費 ￥1,000

講師 結城 一洋さん

(まさばの家料理長)



**はじめてさんの基本のお料理**

<手作り本格的チヂミほか>

5 日(火) 19:00~

12 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)



**美肌ごはん**

<ゴマ汁ソーメンほか>

8 日(金) 19:00~

13 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「ピーマン」レシピ

~ピーマンの肉巻ほか~

12 日(火) 19:00~

22 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)

\* 各講座 2 名様から開講

