

2016

9月号 September



コープキッチンスタジオ

2016.8.10 現在

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	31	1	2	3
4	5 お魚さばき隊 18:30~21:00	6 洋食屋の簡単お料理 10:00~12:30	7 旬野菜料理 10:00~12:30 洋食屋の簡単お料理 19:00~21:30	8	9 糖質オフ家庭料理 10:00~12:30 美肌ごはん 19:00~21:30	10 カラダに 優しいスイーツ 13:00~15:30
11	12	13 結城先生 イタリア料理 10:00~12:30 旬野菜料理 19:00~21:30	14	15	16 ジーナの楽しい イタリア料理 10:00~12:30	17
18	19 敬老の日	20	21 美肌ごはん 10:00~12:30 基本のお料理 19:00~21:30	22 秋分の日	23	24 カラダに 優しいスイーツ 10:00~12:30
25	26	27 中華料理 10:00~12:30	28 基本のお料理 10:00~12:30 中華料理 19:00~21:30	29	30 ジーナの楽しい イタリア料理 10:00~12:30	1
2	3	4	5	6	7	8

ジーナの楽しいイタリア料理

本場イタリア仕込みの味とワザを！！

<魚介の Pasta トスカーナ風 ほか>

16日(金) 10:00~ 30日(金)10:00~

受講料 ¥1,080 材料費 ¥1,100

講師 竹部 美保 (イタリア料理研究家)



晴 café 低糖キッチン

糖質オフ家庭料理教室

食べて満足!!糖質オフメニュー

9日(金)10:00~ 5名から開講

受講費 ¥1,620 材料費 ¥1,100

講師 景山 善美

(晴 café オーナー・糖質オフアドバイザー)



Coopさっぽろ水産部協力

お魚さばき隊 <タコをさばく>

5日(月)18:30~

受講料 ¥1,080 材料費 ¥800

親子参加 OK! 小学生以上

ひとり追加 ¥800 試食・おみやげあり

Coopさっぽろ水産部が食育活動で

取り組んでいる講座です!!ちょっとした

コツを覚えると簡単にさばけるようになり

ます~丁寧に指導してくれますよ☆



癒食 kitchen 主宰

三浦 智代江

マクロビオティックの考えを

取り入れた~「元気になる」と

好評の料理レッスン ☆

美肌ごはん

<重ね煮の八宝菜ほか>

9日(金)19:00~

21日(水)10:00~

受講料 ¥1,080

材料費 ¥1,100



旬野菜料理レッスン

<大根と手羽先の煮物ほか>

7日(水)10:00~

13日(水)19:00~

受講料 ¥1,080

材料費 ¥1,100



今月は大根

カラダに優しいスイーツ

レンズ豆のモンブラン

試食・持ち帰りあり

10日(土)13:00~

24日(土)10:00~

受講料 ¥1,080

材料費 ¥1,200



洋食屋の簡単お料理講座

帆立のコキユールグラタンほか

6日(火)10:00~

7日(水)19:00~

受講料 ¥1,080

材料費 ¥1,000



中華料理講座

肉団子の甘酢あんかけほか

27日(火)10:00~

28日(水)19:00~

受講料 ¥1,080

材料費 ¥1,000



イタリア料理講座

魚介のカルパッチョほか

13日(火)10:00~

受講料 ¥1,080

材料費 ¥1,000



まさばの家料理長

結城 一洋

シェフの軽快なトークで数ある

レパトリーと技を教えてください



調理師 高田 真紀子

アットホームな雰囲気「優しく・丁寧に」を

モットーにお伝えしています!!

はじめてさんの基本のお料理

<秋刀魚のかば焼きほか>

21日(水)19:00~

28日(水)10:00~

受講料 ¥1,080 材料費 ¥800



2名様より開講 各定員 10名