

2016

12月号 December



コープキッチンスタジオ

2016.11.9 現在

日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	1	2	3
4	5	6 洋食屋の簡単 お料理講座 10:00~12:30	7 シュトーレン作り 10:00~13:00 洋食屋の簡単 お料理講座 19:00~21:30	8	9 ジーナの楽しい イタリア料理 10:00~12:30 美肌ごはん 19:00~21:30	10
11	12 お魚さばき隊 18:30~21:00	13 和菓子作り 10:30~12:30 19:00~21:00	14 基本のお料理 10:00~12:30 旬野菜料理 19:00~21:30	15	16 糖質オフ 10:00~12:30	17 旬野菜料理 10:00~12:30
18	19 基本のお料理 19:00~21:30	20 おせちワンプレート 10:00~12:30 蕎麦打ち 18:30~21:00	21 美肌ごはん 10:00~12:30 おせちワンプレート 19:00~21:30	22	23 天皇誕生日	24
25	26	27	28 鏡餅を作りましょう 11:00~13:00	29 ペルデ文化教室 お休み	30 お休み	31 お休み
1 お休み	2 お休み	3 お休み	4 お休み	5 お休み	6	7

UP コープキッチンスタジオ

シトローン作り

7日(水)10:00～
定員10名
受講料 ¥1,620
材料費 ¥2,100
小野 智朗(トカトカ)



鏡餅をつくりましょう

28日(水)11:00～
定員 8組
参加費ひと家族2人まで
¥1,500
(1人追加¥300小学生以上)
毎年年末恒例
杵と臼でつくお餅で
鏡餅を作ります～
つきたての
お餅もたべますよ!!

コープさっぽろ水産部協力

お魚さばき隊

12日(月)18:30～
定員 10名
受講料 ¥1,080
材料費 ¥1,000
(試食・持ち帰りあり)
お刺身用の柵の切り方
盛り付け方 他

和菓子作りにチャレンジ!!

〈クリスマスきんとん 他〉
13日(火)10:30～19:00～
定員 各10名
受講料 ¥1,080
材料費 ¥800
(2種3～5個ずつ 持ち帰り)
新畑 靖夫(和菓子一級技能士)



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
16日(金)10:00～
定員 10名(5名から開講)



受講費 ¥1,620
材料費 ¥1,100
景山 善美(晴caféオーナー/糖質オフアドバイザー)

蕎麦を打ってみよう

20日(火)18:30～
定員 10名
受講料 ¥864
材料費 ¥800
(試食・持ち帰りあり)
折笠 政弘
(全十勝手打ち
蕎麦推進協議会)

ジーナの楽しいイタリア料理

～イタリアのクリスマスとお正月～

〈手作りソーセージと
レンズ豆煮ほか〉
9日(金)10:00～
竹部 美保(イタリア料理研究家)



癒食 kitchen 主宰
三浦 智代江

美肌ごはん

〈豆腐と玄米の
オムライスほか〉
9日(金)19:00～
21日(水)10:00～



旬野菜料理レッスン

〈リーキとかぼちゃの
ケーキサレほか〉
14日(水)19:00～
17日(土)10:00～



*2名様より開講
受講料・材料費記載ない講座は
受講費 ¥1,080
材料費 ¥1,000～1,100



まきばの家料理長
結城 一洋

洋食屋の簡単お料理講座

〈チキンソテー悪魔風ほか〉
6日(火)10:00～
7日(水)19:00～



オシャレなおせち

ワンプレート

20日(火)10:00～
21日(水)19:00～



はじめてさんの基本のお料理



高田 真紀子(調理師)
〈今月は煮物「筑前煮」〉
14日(水)10:00～
19日(月)19:00～