

2017

1月号 JANUARY



コープキッチンスタジオ

2016.12.10 現在

日	月	火	水	木	金	土
25	26	27	28 鏡餅を作しましょう 11:00~13:00	29 ベルデ文化教室 お休み	30 →	31 →
1 →	2	3 →	4 →	5	6	7
8	9	10	11 子ども蕎麦打ち 10:00~13:00	12 豆から作る 豆腐 10:00~12:00	13 美肌ごはん 19:00~21:30	14
15	16	17 シェフの まかない料理 10:00~12:30 旬野菜料理レッスン 19:00~21:30	18 シェフの まかない料理 19:00~21:30	19	20 糖質オフ 10:00~12:30	21 旬野菜料理レッスン 10:00~12:30
22	23 あちろスイーツ 10:00~13:00	24 基本のお料理 10:00~12:30	25 美肌ごはん 10:00~12:30	26	27	28 木いちご ごはん 10:30~13:00
29	30	31 基本のお料理 19:00~21:30	1	2	3	4 カラダに優しい スイーツ 13:00~15:30

木いちごごはん

～自社製品のラズベリー果汁を
 使った簡単かわいい料理提案～
 28日(土)10:30～
 参加費 ¥1,080(試食あり)
 5名から開講 20名定員



高橋 徹 (十勝うらほろ高橋農園主)

cafe と cake あちろスイーツ講座

みんなでチャレンジ!!

ガトーショコラ

23日(月)10:00～定員 15名
 受講費 ¥2,160 材料費 ¥1,500



織田 武司

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
 20日(金)10:00～5名から開講
 受講料 ¥1,620 材料費 ¥1,100



*写真はイメージです

景山 善美(晴 café オーナー)

糖質オフアドバイザー



調理師

高田 真紀子

はじめてさんの基本のお料理

今月は「常備菜」
 冷蔵庫に作り置きできる常備菜
 作っておくと便利!! 3品

24日(火)10:00～

31日(火)19:00～

試食・持ち帰りあり



癒食 kitchen 主宰

三浦 智代江

美肌ごはん

<玄米小豆粥ほか>
 年末年始の疲れたカラダを
 いたわるレシピ

13日(金)19:00～

25日(水)10:00～



旬野菜料理レッスン

<豆マリネ・小豆とタピオカ
 の焼きプリンングほか>

17日(火)19:00～

21日(土)10:00～



今月は「豆」

カラダに優しいスイーツ

<金柑(きんかん)タルト>
 特に女性に食べていただきたい
 旬の金柑をタルトにします

2月4日(土)13:00～



元ホテルシェフ

結城 一洋

シェフのまかない料理

<中華ちらし
 変わり春巻きほか>

17日(火)10:00～

18日(水)19:00～



* 受講費・材料費記載ない講座は

受講費 ¥1,080 材料費 ¥1,000～¥1,200