

2017

3月号 MARCH


 コープキッチンスタジオ

2017.2.10 現在

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	1	2	3	4 キリン協賛イベント 10:00~12:30 19:00~21:30
5	6	7 シェフの まかない料理 10:00~12:30	8 イタリア家庭料理 10:00~12:30 シェフの まかない料理 19:00~21:30	9	10 美肌ごはん 19:00~21:30	11 生産者クッキング ライブ 10:30~12:30
12	13 お魚さばき隊 18:30~21:00	14 基本のお料理 10:00~12:30 カラダに優しい スイーツ 19:00~21:30	15	16	17	18 カラダに優しい スイーツ 10:00~12:30
19	20	21	22 美肌ごはん 10:00~12:30	23	24 基本のお料理 19:00~21:30	25 文化教室 春の体験会♪
26	27 糖質オフ 19:00~21:30	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8

生産者クッキングライブ～竹内養鶏場協賛

コープさっぽろ黄金育ちシリーズ
 知ってナットク!! 安心・安全の理由

「こめいろゆめたまご」のお話×料理提案

11日(土)10:30～

受講費 ¥1,080

材料費 ¥800

(5名から開講定員20名)



株式会社竹内養鶏場 竹内 康浩
 北の屋台 マリヨヌ 小久保 康生

コープさっぽろ 水産部協力



お魚さばき隊

包丁の研ぎ方とお魚のさばき方を伝授



13日(月)18:30～

受講料 ¥1,080 材料費 ¥800(定員10名)

晴 café 低糖キッチン

糖質オフ家庭料理

27日(月)19:00～

受講料 ¥1,620

材料費 ¥1,100(5名から開講10名定員)



*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



はじめてさんの基本のお料理

春の行楽に...

巻きずし・菜の花の和え物他

14日(火)10:00～

24日(金)19:00～



調理師

高田 真紀子



イタリア家庭料理

今月は

<塩タルト他>

8日(水)10:00～



イタリア料理研究家

竹部 美保



美肌ごはん

<フレッシュトマトドレッシング

と高野豆腐カツレツ他>

10日(金)19:00～

22日(水)10:00～



癒食 kitchen 主宰

三浦 智代江

カラダに優しいスイーツ

<豆腐クリームたっぷり

小松菜ロールケーキ>

試食・ロールケーキ1本持ち帰り

14日(火)19:00～

18日(土)10:00～



*受講料・材料費記載ない講座は

受講料 ¥1,080

材料費 ¥1,000～1,200



シェフのまかない料理

<手作りソーセージとパンで

ホットドック他>

7日(火)10:00～

8日(水)19:00～



元ホテルシェフ

結城 一洋

