

日	月	火	水	木	金	土
30	1 文化教室 キッチン スタジオお休み	2	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日 	6
7	8	9 精進料理× 精進蕎麦 10:00～13:00	10	11	12 イタリア家庭料理 10:00～12:30 美肌ごはん 19:00～21:30	13 母の日企画 顔パン作り～ 10:00～12:30
14 母の日 	15 あちろスイーツ 10:00～13:00	16 シェフの まかない料理 10:00～12:30 基本のお料理 19:00～21:30	17 シェフの まかない料理 19:00～21:30	18	19	20
21	22	23 カラダに 優しいスイーツ 10:00～13:00	24 美肌ごはん 10:00～12:30 カラダに 優しいスイーツ 19:00～21:30	25	26 糖質オフ 19:00～21:30	27 生産者クッキング ライブ 10:30～12:30
28	29	30 基本のお料理 10:00～12:30	31	1	2	3
4 	5	6	7	8	9 美肌ごはん 19:00～21:30	10

生産者クッキングライブ 小笠原農園協賛

～食卓に笑顔を！～

ご近所野菜やトドックでも人気の小笠原農園の旬の野菜たちを美味しく皆さんにお届け～作り手とシェフのお話とお料理提案



27日(土)10:30～5名開講 20名定員

受講料 ¥1,080 材料費 ¥800(試食あり)

小笠原農園 小笠原 美奈子
ミリオ・サンテ 田中 将



キッチンスタジオ 母の日企画

顔パンを作ろう～

お子様おひとりでも親子参加もOK!

(お子様おひとり参加は小学3年生から)

親子参加はお子様

2人まで)

13(土) 10:00～

受講料 ¥864

材料費 ¥500

(定員 10組)



cake と café あちろスイーツ講座

みんなでチャレンジ!!

ロールケーキ作り

とち産チーズのロールケーキ

15日(月) 10:00～

受講料 ¥2,160 材料費 ¥1,500

(持ち帰り・試食あり)

織田 武司



こころもおいしく満たす

旬の精進料理 × 精進蕎麦

鎌倉を拠点に国内外で精進料理を広める活動を

されている藤井先生を迎え、地元食材を使った

料理と蕎麦のコラボ

9日(火)10:00～

受講料・材料費 ¥5,000

定員 20名

藤井 まり(精進料理研究家 鎌倉・不識庵)

折笠 政弘(全十勝手打ち蕎麦推進協議会)



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

26日(金)19:00～

定員 10名 5名から開講

受講料 ¥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)



受講料・材料費記載ない講座

受講料 ¥1,080

材料費 ¥800～¥1,200



調理師

高田 真紀子

はじめてさんの基本のお料理

レコン入り和風ハンバーグと

三食丼

16日(火)19:00～

30日(火)10:00～



イタリア料理研究家

竹部 美保

イタリア家庭料理

～とち食材で作るイタリア～

じゃがいもフォカッチャ

12日(金)10:00～



元ホテルシェフ

結城 一洋

シェフのまかない料理

チーズ入りメンチカツ 他

16日(火)10:00～

17日(水)19:00～



癒食 kitchen 主宰

三浦 智代江

美肌ごはん

ベジミート丼セット

12日(金)19:00～

24日(水)10:00～



カラダに優しいスイーツ

ベリーコンポートの

パウンドケーキ

(試食・持ち帰り・軽食付)

23日(火)10:00～

24日(水)19:00～

