

2017
7月号 July 6.10現在

UP コープキッチンスタジオ

日	月	火	水	木	金	土
25	26	27	28	29	30	1
		はじめてさんの 基本のお料理 10:00~12:30	アスパラまるごと クッキング 19:00~21:30			
2	3	4	5	6	7	8
		カラダに 優しいスイーツ 19:00~21:30			美肌ごはん 19:00~21:30	カラダに 優しいスイーツ 13:00~15:30
9	10	11	12	13	14	15
		簡単!!美味しい シェフごはん 10:00~12:30	ベジ寿司を 作りましょう~ 10:00~12:30 簡単!!美味しい シェフごはん 19:00~21:30		イタリア 家庭料理 10:00~12:30	
16	17	18	19	20	21	22
			美肌ごはん 10:00~12:30		ふれあいクッキング 10:00~12:30 はじめてさんの基本 のお料理 19:00~21:30	
23	24	25	26	27	28	29
		糖質オフ 家庭料理教室 19:00~21:30	はじめてさんの 基本のお料理 19:00~21:30		夏休み企画 親子deお魚さばき 講座	夏休み企画 手作りハンバーグ セットをつくらう
30	31	8/1	8/2	8/3	8/4	8/5

ベジ寿司を作りましょう～

見た目はお魚の握り寿司のよう?!
旬の十勝のお野菜を使った握り寿司を作ります。



12日(水) 10:00～

受講料 ¥2,160 材料費 ¥900

桑添 達也 (極楽寿司)

晴cafe 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



25日(火)
19:00～

受講料 ¥1,620 材料費 ¥1,100

景山 善美 (晴cafe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

～チキン南蛮と夏野菜料理



21日(金) 19:00～

26日(水) 19:00～

* 両日ともに夜開催

材料費 ¥800



調理師
高田 真紀子

簡単!!

美味しいシェフごはん

～牛肉のビール煮・
ビシソワーズ



11日(火) 10:00～

12日(水) 19:00～

材料費 ¥1,000



元ホテルシェフ
結城 一洋

イタリア家庭料理

～サラダランチ



14日(金) 10:00～

材料費 ¥1,100



イタリア料理研究家
竹部 美保



癒食kitchen主宰
三浦 智代江

皆さまのおかげで
「美肌ごはん」は
50回目を迎えます!
ありがとうございます。
今月の「美肌ごはん」参加の方に
プレゼントをご用意しています。
今後ともよろしくお願い致します。

美肌ごはん 第50回レシピ

～高野豆腐のつくねと
揚げ野菜セット



7日(金) 19:00～

19日(水) 10:00～ 材料費 ¥1,100

日本食糧新聞社 ふれあいクッキング
メーカー協賛料理教室
21日(金) 10:00～参加費¥500(おみやげ付)定員20名
詳細決まり次第～店頭・HPでお知らせします。

※事前のお申し込みが必要です。
金額の記載がない講座の受講料は

一律**¥1,080**です。

お問合わせ・お申し込みは

☎ 0155-66-4073 まで

カラダに優しいスイーツ

～豆腐のレアチーズ風ムース

4日(火) 19:00～

8日(土) 13:00～ 材料費 ¥1,200

(試食・持ち帰りあり)



