

2017

10月 October 9.10現在

Y.P. コープキッチンスタジオ

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6 美肌ごはん 19:00~21:30	7 納豆たべて発酵美人 10:00~12:00
8	9 体育の日	10	11 アスリート講座 19:00~21:30	12	13 イタリアスイーツ 10:00~12:30 チーズとワインの マリアージュ 19:00~20:30	14 イベント使用
15	16	17 蕎麦打ち 10:00~13:00	18 美肌ごはん 10:00~12:30 糖質オフ 19:00~21:30	19	20	21 イベント使用
22	23	24 シェフごはん 10:00~12:30	25 シェフごはん 19:00~21:30	26 イベント使用	27 イタリア家庭料理 10:00~12:30	28 旬野菜料理レッスン 10:00~12:30 19:00~21:30
29	30	31	1	2	3 文化の日	4 ベルデ文化教室 5周年イベント
11/5	11/6	11/7	11/8	11/9	11/10 美肌ごはん	11/11

Y.P. コープキッチンスタジオ

☎ 0155-66-4073 2017.10月号 9.10 現在

アスリートフード講座

「筋力アップ」

筋力アップ食材や食べ方、レシピ紹介、
試食あり～スポーツをしている方や保護者の方
ぜひ、お越しください。



11日(水)19:00～
受講料 ¥1,620
材料費 ¥800

高橋 道子
(アスリートフードマイスター1級)

チーズとワインのマリアージュ

チーズの美味しさ・種類・産地・味など食べ比べ
さらに相性の良いお酒も一緒に楽しめます。
(お酒の講座になりますのでお車でのお越しはご遠慮ください。)

13日(金)19:00～
参加費 ¥1,300



黒川 文利
(チーズコーディネーター・全日本ソムリエ協会認定ソムリエ) *写真はイメージです

蕎麦を打ってみよう～

打った蕎麦お持ち帰り、
季節にあった蕎麦の食べ方
17日(火)10:00～
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)



竹部 美保
(イタリア料理研究家)

コーヒーに合う～ イタリア菓子

シエナの伝統菓子風トルタ
13日(金)10:00～
受講料 ¥1,080
材料費 ¥1,800
(1本ニール持ち帰り・ラッピング付)



イタリア家庭料理

～サルデーニャ風 魚パスタ
ナポリのおつまみ
27日(金)10:00～
受講料 ¥1,080
材料費 ¥1,100



北海道はまなす食品株式会社協賛

納豆食べて「発酵美人」

～納豆食べ比べ、納豆料理試食



7日(土)10:00～
受講料 ¥864
材料費 ¥800
(試食・おみやげ付き)
高田 真紀子(調理師)



晴café 低糖キッチン

「糖質オフ家庭料理」

食べて満足!!
糖質オフメニュー

18日(水) 19:00～
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)



まさばの家料理長
結城 一洋

簡単!!

美味しいシェフごはん

～カニクリームのかき揚げ焼き 他

24日(火)10:00～
25日(水)19:00～
受講料 ¥1,080
材料費 ¥1,000



癒食kitchen主宰

三浦 智代江

受講費～美肌ごはん・旬野菜料理
レッスンともに¥1,080

美肌ごはん

～粒そばと根菜の混ぜごはんセット

6日(金)19:00～
18日(水)10:00～
材料費 ¥1,100



旬野菜料理レッスン

～じゃがいも食べ比べ、じゃがいも料理

28日(土)10:00～
19:00～
材料費 ¥1,100(デザート付)



告知 11/29(水)10:00～精進おせち×年越手打ち蕎麦 参加費¥6,000