

2018
1月 January 12.10現在

 コープキッチンスタジオ

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-----|--|-----------------------------|--|---|---------------------------------|------------------------------------|
| 31 | 1  | 2 お休み | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7 | 8 成人の日 | 9 | 10 冬休み講座 蕎麦打ち | 11 冬休み講座 アニマル肉まん  | 12 美肌ごはん 19:00~21:30 | 13 |
| 14 | 15 旬野菜料理 レッスン 19:00~21:30 | 16 シェフごはん 10:00~12:30 | 17 シェフごはん 19:00~21:30 | 18 | 19 塩こうじ 作り 19:00~21:30 | 20 糖質オフ 10:30~13:00 |
| 21 | 22 | 23 | 24 美肌ごはん 10:00~12:30 旬野菜料理 レッスン 19:00~21:30 | 25 | 26 塩こうじ 作り 10:00~12:30 | 27 パンカフェ しんしん 10:00~13:00 |
| 28 | 29 あちろスイーツ 10:00~13:00 18:30~21:30 | 30 ぼかぼか対策 11:00~13:00 | 31 サルベージ パーティー 10:00~13:00 | 2/1 | 2/2 | 2/3 |
| 2/4 | 2/5 イタリア味めぐり | 2/6 | 2/7 基本のお料理 | 2/8 | 2/9 美肌ごはん | 2/10 |

「サルベージパーティ」

～おうちで余っている食材を持ち寄って皆さんでメニューを考え調理します。どんな料理ができるか??
当日のお楽しみ!!

【食材2～4品お持ちください。
詳しくはお問い合わせください。】

31日(水)10:00～
定員10名(5名から開講)
受講料¥1,620
材料費¥500



山川 優紀(サルベージプロデューサー)

芽室 パンカフェしんしん ～十勝野酵母を使ったパン作り

27日(土)10:00～(定員5名)

受講費¥1,620
材料費¥700(お持ち帰りあり)



丹治 真智子(パンカフェ しんしん)

cake&café あちろのスイーツ講座

みんなでチャレンジ!! 「アマンドショコラ」づくり

29日(月)10:00～・18:30～
(昼・夜開催)

受講料¥2,160
材料費¥1,500くらい
(持ち帰りあり ラッピング付)



織田 武司(オーナーシェフ)

「ぼかぼか対策」

～鶏肉スタミナ焼き 他

30日(火)11:00～

受講費 ¥2,160
材料費 ¥1,500



真鍋 芳恵 (Y'sクッキング主宰 料理研究家)

「冬休み体験講座 1月10日(水)・11日(木)」
キッチンでは蕎麦打ち・アニマル肉まんを予定しています。

「塩こうじ」作り

塩こうじを仕込んで
活用のポイントをご紹介!

19日(金)19:00～
26日(金)10:00～

受講料 ¥2,160
材料費 ¥2,000
(持ち帰りあり・容器付)
佐藤 由佳(はっぴいくつきんぐ主宰)



晴cafe 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

20日(土)10:30～
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)

簡単!!

美味しいシェフごはん

～チーズハンバーグ
グラタン 他

16日(火)10:00～
17日(水)19:00～

受講料 ¥1,080
材料費 ¥1,000



結城 一洋
まきはの家料理長



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

～即効でエネルギー補給できる
「きんぴらポタージュ」セット

12日(金)19:00～
24日(水)10:00～
材料費 ¥1,100



旬野菜料理レッスン

～ゆり根レシピ
あんかけゆり根まんじゅう 他

15日(月)19:00～
24日(水)19:00～
材料費 ¥1,100

