

2018
2月 February 1.10現在

 コープキッチンスタジオ

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	31	1	2	3
	あちろスイーツ 10:00~13:00 18:30~21:30	ぼかぼか対策 11:00~13:30	サルベージ パーティ 10:00~13:00			
4	5	6	7	8	9	10
	イタリア味めぐり 10:00~12:30	蕎麦打ち 10:00~13:00	シェフごはん 10:00~12:30 基本のお料理 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
11	12	13	14	15	16	17
建国記念日	振替休日		バレンタインデー 旬野菜料理 19:00~21:30		シェフごはん 19:00~21:30	三井極農場 10:30~12:30
18	19	20	21	22	23	24
	シンプルに 活かした イタリアン 19:00~21:30		美肌ごはん 10:00~12:30 基本のお料理 19:00~21:30		ひな御膳 11:00~13:00	旬野菜料理 10:00~13:00
25	26	27	28	3/1	3/2	3/3
					さくら餅づくり 10:00~12:30	
3/4	3/5	3/6	3/7	3/8	3/9	3/10
	イタリア味めぐり				美肌ごはん	

コープさっぽろ ご近所野菜生産者

みついきわむ

「三井極農場」

畑仕事を楽しみながら明るく取り組む三井さんのお話と乾燥野菜「らくまごぼう」や「カラフル大根」を使ってクッキング

17日(土) 10:00～

(5名から開講)

受講料 ¥1,080

材料費 ¥800

三井 玲子(本別町 三井極農場)



はじめさんの基本のお料理

～豆腐ステーキベーコン
きのこソース 他

7日(水) 19:00～

21日(水) 19:00～

受講料 ¥1,080

材料費 ¥800

高田 真紀子(調理師)



「イタリア味めぐり」

ケーキサレつくり～イタリア菓子風ラッピング付

5日(月) 10:00～

(5名から開講)

受講費 ¥1,620

材料費 ¥1,800

(ケーキサレ1台持ち帰り・
試食・スープ付)

タケベ ミホ (イタリア料理研究家)



結城 一洋
まきばの家料理長

簡単!!

美味しいシェフごはん

～あったかチーズレシピ
チーズフォンデュクロック
オニオングラタン

7日(水) 10:00～

16日(金) 19:00～

受講料 ¥1,080

材料費 ¥1,200(おみやげ付)



「蕎麦を打ってみよう～」

～今回は蕎麦打ちと蕎麦がきの
作り方

6日(火) 10:00～

受講費 ¥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)



癒食kitchen主宰
三浦 智代江

受講費は3講座とも ¥1,080

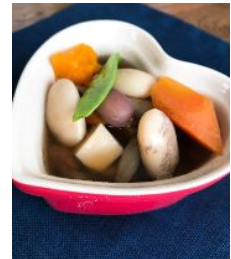
美肌ごはん

～まめシチューセット

9日(金) 19:00～

21日(水) 10:00～

材料費 ¥1,100



素材の旨みを

シンプルに活かしたイタリアン

～生クリームを使わない
本格的カルボナーラ 他

19日(月) 19:00～(5名から開講)

受講料 ¥1,620

材料費 ¥1,100

早坂 敦

(イル パルピト ステラ オーナーシェフ)



旬野菜料理レッスン

～ほうれん草レシピ
ほうれん草のナッツ和え 他

14日(水) 19:00～

24日(土) 10:00～

材料費 ¥1,100



「ひな御膳」

～梅つつみごはん・かりんとう焼き 他

23日(金) 11:00～(5名から開講)

受講費 ¥1,080

材料費 ¥1,400

(さくら餅付)

真鍋 芳恵 (Y'sクッキング主宰 料理研究家)



カラダに優しいスイーツ

～豆腐で作るガトーショコラ

10日(土) 13:00～

材料費 ¥1,200

(18cmワンホール持ち帰り)

