

5月



コープキッチンスタジオ

ご予約はお電話1本～はじめての方、おひとりでも大歓迎!! ☎ 0155-66-4073 2018.4.10現在

日	月	火	水	木	金	土
29 休業日	30	1 4/29～5/6まではG.Wの為 休業いたします	2	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日
6 休業日	7	8	9 シェフごはん 10:00-12:30	10	11 美肌ごはん 19:00-21:30	12 小学生クッキング 10:30～12:30
13 休業日	14 アスリート フード講座 19:00-21:30	15	16 お弁当講座 19:00～21:30	17	18 明治 チョコレート セミナー 10:30～12:00	19 そうめん稲荷 めんつゆ レッスン 10:00-12:30
20 休業日	21	22 晴café低糖キッチン x 中田食品 19:00-21:30	23 美肌ごはん 10:00-12:30 シェフごはん 19:00-21:30	24	25 ふれあい クッキング 10:00～12:00	26 旬野菜料理 レッスン 10:00-12:30 フワフワロール ケーキ 19:00～21:30
27	28	29 山菜お料理 19:00-21:30	30 旬野菜料理 レッスン 19:00～21:30	31	1	2

明治チョコレートセミナー チョコレートの世界へ ようこそ!

カカオの香りを体験。
栽培から収穫までのお話や世界の
チョコレート事情の学びです。

meiji

18日(金) 10:30～

参加費 ¥500 (おみやげ付) 定員20名

日本食糧新聞社

ふれあいクッキング

揖保の糸とオリゴのおかげを使ったお料理～
そうめんあんかけハンバーグ 他



25日(金) 10:00～

参加費 ¥500 (おみやげ付) 定員20名

小学生クッキング

おむすび作って自分だけのお弁当を
作ってみよう～



12日(土) 10:30～

参加費 ¥1,500 定員 10名

晴café低糖キッチン×中田食品

糖質オフ食材としてあらためて注目されている
「豆腐」糖質オフ家庭料理と豆腐屋さんの
コラボ!!豆腐づくり体験と豆腐を使った
メイン料理からデザートまで作ります

22日(火) 19:00～

受講料¥2,160材料費¥1,100(おみやげ付)

景山 善美(晴café低糖キッチン)

貴戸 武司(中田食品)



日本一寒い町 陸別で育った

「山菜」を使った プロが教えるお料理講座

29日(火) 19:00～

受講料¥2,160 材料費¥1,500

田中 将(million santeオーナー)

佐々木原 将志(元 たたら店長)



アスリートフード講座

「持久力アップ」

持久力アップ食材や食べ方、
レシピ紹介～試食あり

14日(月) 19:00～

受講費¥1,620

材料費¥1,000



「これでお弁当作りもこまらない!」 ～インスタ映え間違いなしお弁当講座!!～

16日(水) 19:00～

受講費¥1,620

材料費¥1,500

高橋 道子

(アスリートフードマイスター1級
野菜ソムリエプロ)



野菜が美味しく食べられるごはん屋さん

菜Saiのお料理講座

～シンプルな材料でしっとりフワフワの
ロールケーキをつくろう～

26日(土) 19:00～

受講費¥1,620

材料費¥1,500(持ち帰りラッピング付)

ささき かなこ(菜Saiオーナー)



稲荷そうめんとめんつゆレッスン

19日(土)10:00～

受講費¥1,080

材料費¥1,400(持ち帰りあり)

真鍋 芳恵(Y'sクッキング主宰料理研究家)



簡単!!美味しいシェフごはん

～魚介のハンバーグ 他

9日(水) 10:00～

23日(水) 19:00～

～スパイスで作るドライカレー 他

6月6日(水)10:00～

6月20日(水)19:00～

受講費¥1,080材料費¥1,200

(おみやげ付)

結城 一洋(元ホテルシェフ)



美肌ごはん

～カブのポタージュセット

11日(金) 19:00～

23日(水) 10:00～

～玄米のもやし茶粥セット

6月8日(金) 19:00～

6月20日(水)10:00～

受講費¥1,080 材料費¥1,100

旬野菜料理レッスン

～ニラレシピ

ニラと豆腐の中華風炒め物他

26日(土)10:00～

30日(水)19:00～

受講費¥1,080 材料費¥1,100

(デザート付)

三浦 智代江(癒食kitchen主宰)

