

【場所】東海ガスショールーム (2Fクッキングスタジオ)  
【時間】10:00~13:00 【定員】各回16名

※時間・定員・料金については講座内容により異なりますので、下記をご確認ください。  
※一定人数に達しない場合は開講することがあります。※5日前からキャンセル料が発生します。※写真はイメージです。

【応募締切】  
開催日の  
3週間前必着

**6/1金 2土** よくばりチーズを使った2種のスイーツ教室

参加費/2,000円 定員/16名 講師/望月幹生

定番の人気スイーツを2種類つくる  
お得講座です☆

- ニューヨークチーズケーキ(1人1台)
- ミニティラミス(1人1個)



**6/16土** 実践できる☆おうちイタリアンメニュー

参加費/2,000円 定員/16名 講師/望月幹生

ご家庭でも実践しやすいイタリアンレシピです。

- イタリアンチーズINハンバーグ
- 野菜のテリーヌ
- じゃがいものスフレ



**6/5火** 新感覚のちぎりパン 手ごねプルアパルトブレッド教室

参加費/1,500円 定員/16名 講師/ナチュリンスタッフ

時間/10:00~13:30

ちぎりパンが進化した新しいパンです。  
挟む具材を変えているアレンジも楽しめます。

- プルアパルトブレッド ※1つは講師作の生地に具を挟んで試食、1つはプレーンタイプを手ごねで焼き上げ持ち帰り(1人2個)



**6/17日** 父の日親子クッキング☆ 手作り生地のピザを作ろう!

参加費/親子で2,000円 定員/親子8組16名 講師/平林睦美

お料理苦手なパパも簡単にできるピザです。父の日親子で楽しくクッキングタイムを過ごしませんか?

- グリルで焼く手作りピザ(1人1枚)
- スープ(試食のみ)
- プレゼントしようお父さんの顔のばりばりパン(生地は講師が作成、成形・焼き上げのみ)



**6/7木** 生地から手作り 生アメリカンチェリーのタルト教室

参加費/2,500円 定員/16名 講師/平林睦美

人気のタルト教室♪生チェリーを使って旬の味を楽しめます。

- 生アメリカンチェリーのタルト(1人1台)

※収穫の都合上、他の果物に変更する場合があります。



**6/18日** 志太シェフ倶楽部 コラボ企画 「四川飯店」料理教室

志太シェフ倶楽部は、志太地区で料理人として働いている10名・10店舗の集まりです。

参加費/2,000円 定員/16名 講師/静岡四川飯店 太田勇規

プロのレシピを家庭的にアレンジしてお伝えします。夏にぴったりの冷やし麺がおススメです。

- 冷やし豆乳担担麺
- 海老のマヨネーズソース和え
- 四川飯店特製春巻き



**6/10日11日** サラダだけじゃない! 市販サラダドレッシング活用レシピ

参加費/2,000円 定員/16名 講師/中野ヤスコ

サラダに使うことが多いドレッシングを活用したアレンジレシピです。

- 青しそドレッシングの炒飯
- 鶏肉の塩から揚げ
- 油揚げの中華ドレッシング和え
- 胡麻ドレッシングのほうれん草白和え



**6/24日28日** 今さら聞けない料理のキホン 魚のおろし方を学ぼう!

参加費/2,000円 定員/16名 講師/望月幹生

料理の基本を学びたい方におすすめ☆  
1人1尾ずつ魚をおろして調理します。

- 鰯の梅煮
- かぼちゃ茶巾絞
- じゃがいもの生姜酢
- 桜海老ごはん



**6/26火** おいしく食べて健康づくり☆ 取り入れてみよう糖質オフメニュー

参加費/2,000円 定員/16名 講師/中野ヤスコ

最近よく聞く糖質オフやロカボという言葉。糖質オフについて解説しながら、おいしい糖質オフレシピをご紹介します。

- 牛肉とかぶのソテー~おろし玉ねぎソース~
- 人参と豆苗のたらこ風味サラダ
- 鶏胸肉とキャベツの豆乳スープ
- 大豆とじゃこことごぼうのバルサミコしょうゆ煮
- もち麦入り胚芽米ごはん



5月開催分については  
ホームページ上で申込受付中です

東海ガス 料理教室 検索

お電話・インターネット・付属のハガキにてお申し込み下さい。  
【応募締切】開催日の3週間前、必着  
**054-646-2711** (10:00~17:00) 水曜定休  
<http://www.tokaigas.co.jp>

講師 食の学び舎くみ 中野ヤスコ(管理栄養士・調理師) ※お申し込み頂きました結果は、当選、落選いずれの場合も開催日の2週間前までにハガキでご連絡致します。ご不明な点は、お気軽にお問合せください。※親子教室は小学1年生~中学3年生、一般教室は高校1年生以上が対象です。  
フードエデュケーションジャパン 望月幹生(専門調理師) ※親子教室は保護者1名に対しお子様1名までのご応募となります。  
ナチュリン 平林睦美(栄養士・製菓衛生師) 大石さち乃(調理師)

大好評 くりっぴープラザ Presents カルチャースクールセミナー

知って得する 「じぶん」年金のつくりかた教えます!!セミナー

日時 平成30年 6月12日(火) 10:00 ~ 12:00

定員 16名 参加費 無料 講師 藤田雅基(ファイナンシャルプランナー)

内容 「じぶん」年金とは公的な年金とは異なり、自身で用意する老後の生活資金のこと。キーワードに沿って、優しく教えるセミナーです。



子供の気持ちがわかる (個)育てセミナー

日時 平成30年 6月19日(火) 10:00 ~ 11:30

定員 16名 参加費 2,000円 講師 長坂智恵美(一般財団法人子育てカウンセラー協会認定インストラクター)

内容 毎日の子育ての不安や悩み。生年月日から割り出す統計学で個性の違いや、ママから子に伝わる言葉を伝授します。※お電話でのお申し込みの際、ママとお子様(1人分)のお名前・生年月日(わかれば出生時間)をお伝えください。



知れば喜劇! バイオリズムセミナー

日時 平成30年 6月14日(木) 10:00 ~ 11:30

定員 16名 参加費 2,000円 講師 松下ひとみ(一社)ISD個性心理学協会

内容 バイオリズムは運気の流れ、自分のリズムを知ることでその時にすべきこと、避けるべきことがわかります。生活の中にリズムを意識して、人・物・時間・お金などの使い方を考えてみませんか? ※お電話でのお申し込みの際、生年月日(わかれば出生時間)をお伝えください。当日自分のバイオリズムがわかる「リズムシート」をお渡しします。

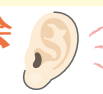


めざせ!健康美 かんたん 耳つぼセルフ体験会

日時 平成30年 6月22日(金) 10:00 ~ 11:30

定員 16名 参加費 2,000円 講師 柴田成美(日本耳つぼアーティスト協会認定講師)

内容 耳には全身のつぼがあり、ご自身の本来持っている自然治癒力をUPさせます。自分やご家族のセルフケアをしてみませんか?



会場 東海ガスショールーム くりっぴープラザ

応募締切 平成30年 5月10日(木) ※ご応募多数の場合は抽選となります。 ※当選結果は5/12(土)~21(月)に郵送にてご連絡いたします。 ※上記の予定は予告なく変更する場合があります。

お申し込み方法 ▶▶ お電話でお申し込みください

東海ガス ショールーム くりっぴープラザ **054-646-2711** (10:00~17:00 水曜定休)