

【場所】東海ガスショールーム (2Fキッチンスタジオ)

【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。

※定員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

1/8 はじめてのおうち薬膳 ~お正月で疲れた胃腸に
やさしいあったかメニュー~

参加費/2,000円 定員/16名 講師/平林睦美

胃腸の調子を整える食材を使い
年末年始で疲れた胃腸を整えます。

- 八宝粥
- 陳皮入り小かぶの海老しんじょ
- キャベツとじゃがいものせいろ蒸し
- りんごの薬膳デザート
- 薬膳茶(試飲のみ)



1/25 おうちでde中華料理教室

参加費/2,000円 定員/16名 講師/望月幹生

人気の中華メニュー講座です。白麻婆豆腐
をレパートリーに加えてみませんか?

- 白麻婆豆腐
- 青椒肉絲
- マルチグリルで作る中華風茶碗蒸し

※写真はイメージです



1/11 おうちでできるあったか洋食レシピ

参加費/2,000円 定員/16名 講師/望月幹生

寒い冬に美味しくいただける洋食メニュー
です。

- かぼちゃのニョッキ
- ロールキャベツ
- クレープシュゼット



1/27 洋食の基本を学ぶ

参加費/2,000円 定員/16名 講師/望月幹生

新年から料理を始めたい方におススメ☆
定番メニューで料理の基本を学びます。

- ポロネーゼパスタ
- ミネストローネ
- プラマンジェ



1/22 簡単ヘルシー大豆粉ガトーショコラ教室

参加費/1,500円 定員/16名 講師/平林睦美

板チョコでできる簡単ガトーショコラと
ダッチオーブンで作る簡単ランチ付き♪

- 大豆粉ガトーショコラ
(15cm1台)
- ランチにタンドリーチキンの
バタートマトカレー



1/28 鉄分を上手にとる食事のコツ講座

参加費/2,000円 定員/16名 講師/中野ヤスコ

スポーツをするお子様や女性に多い鉄欠乏性貧血
のメカニズムと食事のコツをお伝えします。

- あさりごはん ● 酸辣湯スープ
- 鯖のポーホビーンズ風
- レパーケチャップ
- レーズンと胡桃の大豆粉ブラウニー



1/24 手ごねdeミルクフランスパン教室

時間/10:00~13:30 参加費/1,500円 定員/16名 講師/ナチュリンスタッフ

ソフトフランスパンにお手軽手作りミルク
クリームを挟んだパンです。

- ミルクフランスパン
(20cm6本)



1/29 志太シェフ倶楽部「ルシャン」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/島田市柳町9-12 le chant シェフ 友利治男

本格フレンチを家庭風にアレンジして
お伝えします。

- 魚介類と野菜の煮込み~ウイキョウ風味~
- 豚ロース肉のチーズピカタ
~ベシャメルを使って野菜グラタン添え~
- プティサタ
- プティパン(試食のみ)



12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

参加者募集 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>

※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。※親子教室は保護者1名に対しお子様1名での応募となります。

講師

食の学び舎くろみ

- 中野ヤスコ(管理栄養士・調理師) ほか

フードエデュケーションジャパン

- 望月幹生(専門調理師)

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)

くりっぴープラザ Presents

カルチャースクールセミナー

暮らしに役立つ講座が大好評!ぜひご参加ください。

あなたの夢を
お手伝い

これから始める積立セミナー

日時 平成31年 1月10日(木) 10:00~12:00

定員 16名 参加費 無料

講師 藤田雅基氏
(ファイナンシャルプランナー)

内容 今の暮らしに無理なく継続できる
積立のコツをお金のプロが教えます。



準備はお早めに! 年金とお金のセミナー

日時 平成31年 1月10日(木) 14:00~16:00

定員 16名 参加費 無料

講師 藤田雅基氏
(ファイナンシャルプランナー)

内容 年金を知るチャンス!
早めの準備が大切です。



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 12月10日(月) ※ご応募多数の場合は抽選となります。
※当選結果は12/11(火)~14(金)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となる場合があります。

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 **054-646-2711**
くりっぴープラザ (10:00~17:00 水曜定休)