

東日本ガスの

料理教室

秋季(10月~12月)
生徒募集開始!

森のクッキングスタジオ フォレスタ
foresta



お申し込み方法

日にち毎の先着順による受付となります
好評 受付中!

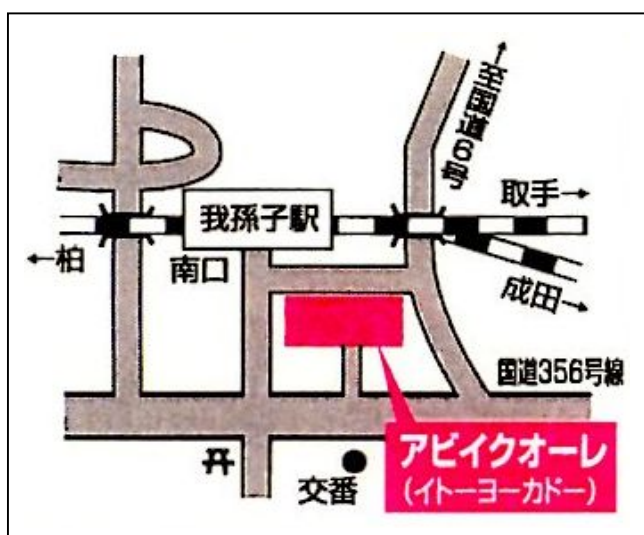
郵便ハガキ、電話、FAX
またはEメールにて
お申込みください

必要事項

- ①ご希望のコース名 ②ご希望の日にち
- ③現在ご使用のガス会社名
- ④郵便番号 ⑤ご住所⑥お名前(フリガナ)
- ⑦年齢 ⑧ご連絡先のお電話番号

- ・1回のお申し込みで複数コースお申込みいただけます。
- ・2名様以上でお申込みの際は③~⑥については**必ず全員分**ご記入ください。

※受けお申し込みの結果は、10日以内にご連絡させていただきます。各コースの**受付締切日**は**開催日の5日前**までとなります。



お申し込み先

〒270-1138
我孫子市下ヶ戸 608-1
東日本ガス(株)「フォレスタ」生徒募集係
電話 04-7182-4175
FAX 04-7185-3210
Eメール foresta@hngas.co.jp

お願い

- ※ ご参加をキャンセルなさる場合には、食材調達の都合上、5日前までに電話にてご連絡をお願いいたします。
- ※ 教室内でのケガや事故等、手荷物の盗難、紛失等につきまして、一切の責任を負いかねます。
- ※ お作りいただいたものについてのお持ち帰りは衛生面を考慮いたしましてご遠慮いただいております。

住所：我孫子市本町 3-2-28
アビクオーレ2階(イトーヨーカドー)
(正面入口エスカレーター上がってすぐ右)

- ・JR常磐線我孫子駅より徒歩3分
- ・お車でお越しの際はアビクオーレの駐車場をご利用ください。

お問合せ先：フォレスタ事務局 TEL04-7182-4175

10月

日(Sun)	月(Mon)	火(Tue)	水(Wed)	木(Thu)	金(Fri)	土(Sat)
				1	2	3
4	5	6 基本 10:30~13:30	7 男の料理 10:30~13:30	8	9 スイーツ 10:30~14:00	10 基本 10:30~13:30
11	12	13 こだわりの逸品 10:30~13:30	14 簡単!節約 10:30~13:30 簡単!夜のパン 18:30~21:00	15 健康レシピ 10:30~13:30	16 パン 10:30~14:00	17 キッズ 10:30~13:30
18	19 今月のお楽しみ 10:30~13:30	20 スペシャル ピストロ ヴァンダンジュ 10:30~13:30	21 パン 10:30~14:00	22 簡単!節約 10:30~13:30 簡単!夜のパン 18:30~21:00	23	24 ファミリー 10:30~13:30 キッズ 16:30~19:30
25 こだわりの逸品 10:30~13:30	26	27 スイーツ 10:30~14:00	28 健康レシピ 10:30~13:30	29 男の料理 10:30~13:30	30	31 ファミリー 10:30~13:30

クッキングコース 基本のお料理 受講料 2,000円 『簡単!我が家の晩ごはん』  <ul style="list-style-type: none"> ・とろふわオムライス ・長芋のソテー ・バルサミコドレッシング ・コーンスープ 	クッキングコース 簡単!節約レシピ 受講料 2,000円 『ワンコインでイタリアン!』  <ul style="list-style-type: none"> ・鶏の狩人焼き ・セサミクリームソースがけ ・リングイネパスタ ・イタリアンスティック ・イチゴのヨーグルトチョコ 	クッキングコース こだわりの逸品 受講料 2,500円 『ハッピーハロウィン!!』  <ul style="list-style-type: none"> ・肉巻き揚げ(付)ライス ・キャロットサラダ ・パンプキンポターージュ ・スイートパンプキン 	健康レシピ ~マクロビオティック~ 受講料 2,500円 『秋の行楽に!』 マクロビオティック弁当  <ul style="list-style-type: none"> ・三色ご飯(雑穀入り玄米ご飯) ・(肉そぼろ風・豆腐とかぼちゃのり卵風・青味野菜) ・蒸し野菜の胡麻だれ ・果物の中華風コンポート
ファミリーコース わいわい!ファミリー 受講料 2,000円 親子で参加! (5歳~小2まで) 『簡単!エスニックスープ!』  <ul style="list-style-type: none"> ・小麦粉もちのカレースープ ・チョコバナナのティラミス風 	キッズコース 楽しく学ぼう!キッズ 受講料 1,500円 お子様だけで参加!(小3~小6まで) 『秋の実りを使って料理しよう!』  <ul style="list-style-type: none"> ・きのこごはん ・鮭の照り焼き ・とん汁 ・さつまいもとりんごのカップケーキ 	ブレッドコース パン作りのABC 受講料 2,500円 『懐かしい味のチーズパンと秋の味 スイートポテトパン』  <ul style="list-style-type: none"> ・田舎風カマンベール ・チーズブレッド ・スイートポテトたっぷりパン ・水菜のサラダ 	ブレッドコース 簡単!夜のパン 受講料 2,000円 『秋の味覚と見聞!?』 見た目も楽しいマロンパン!  <ul style="list-style-type: none"> ・マロンパン ・抹茶ミルクゼリー
スイーツコース CV 受講料 2,500円 『フランス生まれのお菓子』  <ul style="list-style-type: none"> ・マドレーヌ ・マンデルシュニッテン 	今月のお楽しみメニュー 受講料 2,000円 『秋の味覚でイタリアン!』  <ul style="list-style-type: none"> ・かぼちゃのニョッキ クリームソース ・きのこのブルスケッタ ・鮭のジャガイモ包み オープン焼き ・アップルコンポート ・~赤ワイン風味~ 	男の料理コース 受講料 2,000円 『和食』  <ul style="list-style-type: none"> ・鶏つくねの照り煮丼 ・ごま豆腐 ・即席漬け ・お吸い物 	スペシャルコース 受講料 3,500円 ピストロ ヴァンダンジュ  <p>我孫子駅近くにある評判の南フランス料理とワインのお店。リーズナブルな値段な上、味も絶品の本格派! 大人気のシェフの味を是非ご家庭で!</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ラトウイユ ・帆立貝のオープン焼き ・ブルゴーニュ風 ・温かいお肉のテリーヌ ・ガトーショコラ

11月

日(Sun)	月(Mon)	火(Tue)	水(Wed)	木(Thu)	金(Fri)	土(Sat)
1	2	3	4	5 基本 10:30~13:30	6 簡単！節約 10:30~13:30	7 こだわりの逸品 10:30~13:30
8	9	10 こだわりの逸品 10:30~13:30	11 パン 10:30~14:00 簡単！夜のパン 18:30~21:00	12	13 スイーツ 10:30~14:00	14 基本 10:30~13:30
15 ファミリー 10:30~13:30	16	17 パン 10:30~14:00	18 男の料理 10:30~13:30	19 健康レシピ 10:30~13:30	20 キッズ 16:30~19:30	21 ファミリー 10:30~13:30
22 スペシャル 10:30~13:30	23	24 スイーツ 10:30~14:00	25 健康レシピ 10:30~13:30	26 男の料理 10:30~13:30 簡単！夜のパン 18:30~21:00	27 基本 10:30~13:30	28 キッズ 10:30~13:30
29	30 今月のお楽しみ 10:30~13:30		健康レシピ 10:30~13:30			

クッキングコース 基本のお料理 受講料 2,000円 『おふくろの味！和食レシピ！』  <ul style="list-style-type: none"> ・鯛の蒲焼丼 ・かぶの甘煮漬け ・野菜たっぷりのすいとん汁 ・甘納豆の蒸し菓子 	クッキングコース 簡単！節約レシピ 受講料 2,000円 『ワンコインで本格中華！』  <ul style="list-style-type: none"> ・簡単本格シューマイ ・五目あんかけ焼きそば ・白菜と柿の和え物 	クッキングコース こだわりの逸品 受講料 2,500円 『スペインの香りを楽しもう』  <ul style="list-style-type: none"> ・バエリア ・スペインボール ・カラフルピーマンのマリネ 	健康レシピ ～マクロビオティック～ 受講料 2,500円 『秋色おやつ』  <ul style="list-style-type: none"> ・かぼちゃのパンケーキ ・小豆ジャム ・焼きりんご ・穀物ソイ・ラテ
ファミリーコース わいわい！ファミリー 受講料 2,000円 親子で参加！ (5歳～小2まで) 『見た目も心もほっかぼか！あつあつグラタン』  <ul style="list-style-type: none"> ・卵と野菜の あつあつグラタン ・チョコホットカフェオーレ 	キッズコース 楽しく学ぼう！キッズ 受講料 1,500円 お子様だけで参加！ (小3～小6まで) 『乾物いろいろ！』  <ul style="list-style-type: none"> ・ひじきご飯のオムライス ・かんぶつサラダ ・わかめスープ ・キラキラ寒天 ・高野豆腐フライ 	ブレッドコース パン作りのABC 受講料 2,500円 『2種類のピロシキと秋の味 かぼちゃのおやき』  <ul style="list-style-type: none"> ・変わりピロシキ2種 (牛肉味・りんごの甘い味) ・パイナップルのポテトサラダ ・かぼちゃのおやき 	ブレッドコース 簡単！夜のパン 受講料 2,000円 『食感楽しいくるみパン』  <ul style="list-style-type: none"> ・ウォールナッツ (くるみのピチジュネ) ・プロッコリーのサラダ
スイーツコース 受講料 2,500円 『秋のお菓子の代表格！モンブランケーキ』  <ul style="list-style-type: none"> ・モンブランケーキ ・ココナッツムース 	今月のお楽しみメニュー 受講料 2,000円 『晩秋のフランスの薫り！フランス産岩塩入りチョコタルト』  <ul style="list-style-type: none"> ・タルトのショコラ サレ 	男の料理コース 受講料 2,000円 『中華』  <ul style="list-style-type: none"> ・干し貝柱のおかゆ ・ししゃもと大豆の四川風 ・れんごんの黒酢炒め ・きゅうりのナムル 	スペシャルコース 受講料 3,500円 鮭 高はし 季節の魚で、鮭にぎりを作ります。店費度園の玉子焼きに加え、茶碗蒸し、酢の物をフ口から学びましょう！ <ul style="list-style-type: none"> ・茶碗蒸し ・小鉢(酢の物) ・季節のにぎり ・店秘伝の玉子焼き

東日本ガスの料理教室

森のクッキングスタジオ フォレスタ
foresta



フォレスタのお知らせ

フォレスタが10月よりRenewal!!

料理教室フォレスタが10月から生まれ変わります!!

今後ともご愛顧のほどよろしくお願い申し上げます!!

Point①

教室をガラススタイルに!!

教室の模様替えを致しました!!
正面のカウンター窓をガラス張りに変更いたしました。

よりスタイリッシュに!

より美しくなりましたフォレスタに是非一度お越しになってください!

Point③

調理スタイルの一新!!

料理教室の受講スタイルに一部変更があります。入店は土足のまま行って頂く形となります。

これにより教室によりお気軽に、入りやすくなりました!ご参加いただく方へ、ちょっと見学してみたいという方へ、様々なお客様へ向けてのフォレスタからの提案です!!

Point②

メニューの一新!!

メニューの内容を一新致しました!
新しいメニューの開催やご要望の強かったメニューの復活など、今までになかったフォレスタがここに誕生しました!

良いものは残しつつ、新しい風を取り入れた新!フォレスタに是非ご参加下さい!!

生まれ変わったフォレスタに



是非お越し下さいませ!!