

# 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



## 11月～12月生徒募集開始

お料理をはじめたい！お料理が大好き！な貴方に

クッキングコース

親子で楽しくクッキング！キッズで楽しく食育も！

親子&キッズコース

パンやスイーツで食卓にいつもとちがった彩りを！

ブレッド&スイーツコース

毎月異なる食のびっくり箱！期間限定コースもあります！

お楽しみコース

お店のシェフ等、食のスペシャリストを招く

特別で格別なオリジナルコースです！

スペシャルコース

# 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	クッキングコース 簡単！節約レシピ	受講料 2,000円	クッキングコース こだわりの逸品	受講料 2,500円	健康レシピ ～マクロビオティック～	受講料 2,500円
『おふくろの味！和食レシピ！』 		『ワンコインで本格中華！』 		『スペインの香りを楽しもう』 		『秋色おやつ』 	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・鯛の蒲焼丼</li> <li>・かぶの甘煮漬け</li> <li>・野菜たっぷりのすいとん汁</li> <li>・甘納豆の蒸し菓子</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・簡単本格シューマイ</li> <li>・五目あんかけ焼きそば</li> <li>・白菜と柿の和え物</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・バエリア</li> <li>・スペインボール</li> <li>・カラフルピーマンのマリネ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・かぼちゃのパンケーキ</li> <li>・小豆ジャム</li> <li>・焼きりんご</li> <li>・穀物ソイ・ラテ</li> </ul>	

ファミリーコース わいわい！ファミリー	受講料 2,000円	キッズコース 楽しく学ぼう！キッズ	受講料 1,500円	ブレッドコース パン作りのABC	受講料 2,500円	ブレッドコース 簡単！夜のパン	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』 		お子様だけで参加！(小3～小6まで) 『乾物いろいろ！』 		『2種類のピロシキと 秋の味 かぼちゃのおやき』 		『食感楽しいくるみパン』 	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・卵と野菜の あつあつグラタン</li> <li>・チョコホットカフェオーレ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ひじきご飯のオムライス</li> <li>・かんぶつサラダ</li> <li>・わかめスープ</li> <li>・キラキラ寒天 ・高野豆腐フライ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・変わりピロシキ2種 (牛肉味・りんごの甘い味)</li> <li>・パイナップルのポテトサラダ</li> <li>・かぼちゃのおやき</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ウォールナッツ (くるみのピチジュネ)</li> <li>・プロッコリーのサラダ</li> </ul>	

スイーツコース	受講料 2,500円	今月のお楽しみメニュー	受講料 2,000円	男の料理コース	受講料 2,000円	スペシャルコース	受講料 3,500円
『秋のお菓子の代表格！ モンブランケーキ』 		『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』 		『中華』 		<b>鮭 高はし</b> 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"> <li>・モンブランケーキ</li> <li>・ココナッツムース</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・タルトのショコラ サレ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・干し貝柱のおかゆ</li> <li>・ししゃもと大豆の四川風</li> <li>・れんごんの黒酢炒め</li> <li>・きゅうりのナムル</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・茶碗蒸し</li> <li>・小鉢(酢の物)</li> <li>・季節のにぎり</li> <li>・店秘伝の玉子焼き</li> </ul>	

# 12月

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

<b>クッキングコース</b> <b>基本のお料理</b> <b>受講料 2,000円</b> <b>『簡食卓を彩るクリスマスレシピ』</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>・ハーブ詰めチキンロースト</li> <li>・バケット</li> <li>・白菜とりんごのサラダ</li> <li>・クリスマスポタージュ</li> </ul>	<b>クッキングコース</b> <b>簡単!節約レシピ</b> <b>受講料 2,000円</b> <b>『ワンコインでエスニック!』</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>・アジアンクレープ</li> <li>・プーチ焼きおにぎり</li> <li>・さきいかと野菜の酢漬け</li> <li>・タビオカの緑豆汁 ~ココナッツ風味~</li> </ul>	<b>クッキングコース</b> <b>こだわりの逸品</b> <b>受講料 2,500円</b> <b>『お正月の和食レシピ』</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>・天ぷら(抹茶塩)</li> <li>・紅白手まり寿司</li> <li>・れんごんの梅肉和え</li> <li>・錦卵</li> <li>・赤ワインのクラッシュゼリー</li> </ul>	<b>健康レシピ</b> <b>~マクロビオティック~</b> <b>受講料 2,500円</b> <b>『おせち料理』</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>・玄米餅のお雑煮</li> <li>・かぼちゃと甘栗のきんとん</li> <li>・角切こんにゃくの煮つけ</li> <li>・昆布巻き</li> <li>・紅白なます</li> </ul>
<b>ファミリーコース</b> <b>わいわい!ファミリー</b> <b>受講料 2,000円</b> <b>親子で参加! (5歳~小2まで)</b> <b>『クリスマスのお祝いに! X'masケーキとキャラメリゼ』</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>・クリスマスケーキ</li> <li>・バナナのキャラメリゼ</li> </ul>	<b>キッズコース</b> <b>楽しく学ぼう! キッズ</b> <b>受講料 1,500円</b> <b>お子様だけで参加! (小3~小6まで)</b> <b>『☆クリスマスランチ☆』</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>・ローストチキン ~レモンハーブ風味~</li> <li>・パスタ入りミネストローネ</li> <li>・ツリーケーキ</li> </ul>	<b>ブレッドコース</b> <b>パン作りのABC</b> <b>受講料 2,500円</b> <b>『クリスマスの定番! シュトーレン』</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>・シュトーレン</li> <li>・ドライフルーツのロングパン</li> <li>・かぼちゃの和風抹茶オーレ</li> </ul>	<b>ブレッドコース</b> <b>簡単!夜のパン</b> <b>受講料 2,000円</b> <b>『香り豊かな 赤ワインパン』</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>・赤ワインパン</li> <li>・ホットポークビーンズ</li> </ul>
<b>スイーツコース</b> <b>受講料 2,500円</b> <b>『聖夜を彩る ホワイトクリスマスケーキ』</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>・ホワイトクリスマス (15cm1台)</li> <li>・マンゴーゼリー</li> </ul>	<b>今月のお楽しみメニュー</b> <b>受講料 2,000円</b> <b>『手作りリースとパンで ホームクリスマスパーティー!』</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>・ディスプレイ (クリスマスリース)</li> <li>・ボンデケージョ</li> </ul>	<b>男の料理コース</b> <b>受講料 2,000円</b> <b>『洋食』</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>・じゃがいもとりんごのロシア風サラダ</li> <li>・ホワイトアスパラのスープ</li> <li>・キャベツのロシア風</li> </ul>	<b>スペシャルコース</b> <b>受講料 3,500円</b> <b>旬菜 ムッターランド</b> <b>我孫子駅前の「けやきフラザ」の11階とい絶景のレストラン。地元産の食材を中心に使用し、地元ならではの美味しさが自慢のお店の味をご堪能下さい。</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・地場産 生野菜のフレッシュサラダ</li> <li>・バナナのグラッセ ヨーグルトソース</li> <li>・ハンバーグステーキ 煮込みキノコのソース</li> <li>・牡蠣のチーズ衣焼き トマトソース</li> </ul>

# 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!!

教室の様態替えを致しました!!  
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!!