



コース一覧

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

イベント

中学生クッキングコンテスト

エコを意識した料理で
中学生が一生けん命お料理します！



親子クッキングコンテスト

親子で力を合わせて
お料理に挑戦！



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



冬季【1月～3月】
生徒募集開始!

お申し込み方法

好評受付中!!

日にち毎に締切る先着順の受付となります。

必要事項はこちら ※スペシャルコースのみ抽選です。

- 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

〒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

郵送ハガキ・電話・FAX・またはE-メールにて
お申し込み下さい。

- ・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、③～⑥については必ず全員分ご記入ください。
- ・受付・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。



・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
をご利用下さい。

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)




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致します。

※ 教室内でのケガや事故、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。

1月

日(Sun)	月(Mon)	火(Tue)	水(Wed)	木(Thu)	金(Fri)	土(Sat)
					1 	2
3	4	5	6	7 	8	9 キッズ 10:30~13:30
10	11	12 『和』食 10:30~13:30	13 健康レシピ 10:30~13:30	14 こだわりの逸品 10:30~13:30 簡単!パン 18:30~21:00	15 スイーツ 10:30~14:00 早!旨!レシピ 19:00~21:30	16 お楽しみ 10:30~13:30 親子 16:30~19:30
17	18 早!旨!レシピ 19:00~21:30	19 『和』食 10:30~13:30	20 スイーツ 10:30~14:00 簡単!パン 18:30~21:00	21 パン 10:30~14:00	22 基本 10:30~13:30 キッズ 15:30~18:30	23 こだわりの逸品 10:30~13:30 男の料理 15:30~18:30
24	25 31 親子 10:30~13:30	26 男の料理 10:30~13:30	27 簡単!パン 10:30~13:00	28 健康レシピ 10:30~13:30	29 パン 10:30~14:00	30 基本 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 『和』食	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
『海の幸~鯖のおろし方~』 		『春の七草のすずな・すずしろを使った料理』 		『本格派!エスニック料理』 		『中華の冬のおもてなし』 	
<ul style="list-style-type: none"> 鯖の味噌煮 具沢山のかけ揚げ丼 春菊とりんごの胡麻和え 鯖の船場汁 		<ul style="list-style-type: none"> すずしろごはん プリの照り焼き すずなの粒マスタード和え かぶの豆乳みそスープ 		<ul style="list-style-type: none"> グリーンカレー タイ風サラダ クリスピーチキン(スイートチリ味) バナナの春巻き揚げ 		<ul style="list-style-type: none"> 車麩の東坡肉(トンボウロウ)風 ~茹で野菜添え~ 大豆の醤油煮・椎茸の含め煮 千切り野菜と春雨のスープ 	
ブレッド& スイーツコース パン作りのABC	受講料 2,500円	ブレッド& スイーツコース スイーツ×スイーツ	受講料 2,500円	夜の早! 旨!レシピ	受講料 2,000円	簡単!パンコース	受講料 2,000円
『中華まんをおぼえよう!』 		『年のはじめに! 正月に作りたい和菓』 		『魚メインの早!旨!レシピ』 		『胚芽を使ったパンレシピ』 	
<ul style="list-style-type: none"> 肉まん あんまん 卵のスープ 		<ul style="list-style-type: none"> 黒ごまロールケーキ 正月うさぎ 		<ul style="list-style-type: none"> 季節の魚の雪花蒸し 豚肉の南蛮漬け 山芋のおとめ和え 		<ul style="list-style-type: none"> 胚芽ブレッド 卵とチーズのふんわりスープ ヨーグルトハニーサラダ 	
お楽しみコース 今月の お楽しみメニュー	受講料 2,500円	男の料理コース 男の料理	受講料 2,000円	親子コース 親子メニュー	受講料 2,000円	キッズコース キッズメニュー	受講料 1,500円
『フランスの正月お菓子! ガレット・デ・ロフ』 		『和食』 		『ふわふわあったか料理!』 		『冬にぴったり!心もからだも ほかほかレシピ』 	
<ul style="list-style-type: none"> ガレット・デ・ロフ (当たり用おもち) リーフパイ 		<ul style="list-style-type: none"> とりのゆず風味 厚焼き玉子 常備菜になる、 ひじきのハリハリつけ 酒かす汁 		<ul style="list-style-type: none"> ふわふわ丼 油揚げのおいしいもの ココアブラウニー 		<ul style="list-style-type: none"> 和風クリームシチュー さつまいもごはん タラのホイル包み焼き 生どらやき 	

2月

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

クッキングコース 基本のお料理 受講料 2,000円 『卵を使った色々な料理』  <ul style="list-style-type: none"> ・黄金チャーハン ~ふわふわあんかけ添え~ ・ヘルシー豆腐シューマイ ・蒸しカステラ 	クッキングコース 『和』食 受講料 2,000円 『朝から元気になろう!朝食レシピ』  <ul style="list-style-type: none"> ・野菜の和風スープカレー ・ひじきの煮物 ・厚焼き卵 ・牛肉のオイスター煮 ・果物 	クッキングコース こだわりの逸品 受講料 2,500円 『馴染みある料理を一段階上のレシピに!』  <ul style="list-style-type: none"> ・ロールキャベツ ・シーフードピラフ ・温野菜サラダ トマトドレッシング ・フォンダンショコラ 	健康レシピ ~マクロビオティック~ 受講料 2,500円 『立春のお祝いメニュー!』  <ul style="list-style-type: none"> ・春餅 ~もやしとにらの炒め~ ~青菜の春雨~ ~豆腐の卵風~ ・いろいろ野菜の甘酢漬け
ブレッド&スイーツコース パン作りのABC 受講料 2,500円 『皆大好き!あんぱんとクリームパン』  <ul style="list-style-type: none"> ・2種類のあんぱん ・クリームパン ・白菜とミートボールのスープ ・りんごとさつまいもの重ね煮 	ブレッド&スイーツコース スイーツ×スイーツ 受講料 2,500円 『バレンタインに本格ショコラケーキを!』  <ul style="list-style-type: none"> ・ショコラスフレケーキ ・ホワイトチョコトリュフ 	夜の早! 旨!レシピ 受講料 2,000円 『肉メインの早!旨!レシピ』  <ul style="list-style-type: none"> ・棒餃子 ・チンゲン菜と卵スープ ・ブラックタピオカのアイスティー仕立て 	簡単!パンコース 受講料 2,000円 『ジャムを使った簡単!菓子パン』  <ul style="list-style-type: none"> ・ブルーベリージャムのパン ・アップルコンポート (ワイン風味)
お楽しみコース 今月のお楽しみメニュー 受講料 2,500円 『バレンタインに心を込めて!ハートのケーキ』  <ul style="list-style-type: none"> ・ラザニア ・スナップエンドウの海鮮サラダ ・春色のポタージュスープ ・ハートのキャラメルケーキ 	男の料理コース 男の料理 受講料 2,000円 『洋食』  <ul style="list-style-type: none"> ・煮込みハンバーグ ・ガーリックポテト ・コールスローサラダ ・コーンレタススープ 	親子コース 親子メニュー 受講料 2,000円 『バレンタインにぴったり!チョコケーキ』  <ul style="list-style-type: none"> ・たらこ風味のきのこスパゲッティ ・ロールキャベツ ・チョコバナナケーキ 	キッズコース キッズメニュー 受講料 1,500円 『旬の卵を使ってパイを作ろう!』  <ul style="list-style-type: none"> ・とろりん卵のパイ包み焼き ・さつまいものオレンジ煮 ・ハートのチョコレートケーキ

3月

日(Sun)	月(Mon)	火(Tue)	水(Wed)	木(Thu)	金(Fri)	土(Sat)
	1 お楽しみ 10:30~13:30	2 こだわりの逸品 10:30~13:30	3 パン 10:30~14:00	4 スイーツ 10:30~14:00	5 基本 10:30~14:00	6 親子 10:30~13:30
7 親子 10:30~13:30	8 早!旨!レシピ 19:00~21:30	9 基本 10:30~13:30	10 健康レシピ 10:30~13:30 簡単!パン 18:30~21:00	11 『和』食 10:30~13:30	12 パン 10:30~14:00	13 男の料理 10:30~13:30
14	15	16 『和』食 10:30~14:00	17	18 健康レシピ 10:30~13:30	19 簡単!パン 10:30~13:30 早!旨!レシピ 19:00~21:30	20 キッズ 10:30~13:30
21	22	23 スペシャル 樹さき 10:30~13:30	24 スイーツ 10:30~14:00	25 男の料理 10:30~13:30 簡単!パン 18:30~21:00	26 親子 10:30~13:30	27 こだわりの逸品 10:30~13:30
28	29	30	31			

クッキングコース 基本のお料理 受講料 2,000円 『お弁当作りに挑戦しよう!』 <ul style="list-style-type: none"> 蓮根のはさみ焼き 常備菜にもなる きんぴらごぼう ちくわの磯辺焼き ココット 西京焼き 果物 	クッキングコース 『和』食 受講料 2,000円 『旬!春野菜を使った和食レシピ』 <ul style="list-style-type: none"> 赤飯にぎり 鯖とわけぎの酢味噌和え 五目うの菜の柔らか煮 千草焼き 	クッキングコース こだわりの逸品 受講料 2,500円 『和食レシピでおもてなし!』 <ul style="list-style-type: none"> さくらごはん れんこんサラダ 鶏と根菜の煮物 牛肉のたたき香味漬け 豆腐のくず汁 桜ゼリー(杏仁風味) 	健康レシピ ~マクロビオティック~ 受講料 2,500円 『チャイニーズ・アフタヌーン・ティー』 <ul style="list-style-type: none"> 中華あんまん 大根餅 タピオカ・プディング 中華茶二種
ブレッド&スイーツコース パン作りのABC 受講料 2,500円 『バネーネ酵母を使ったパンを学ぼう!』 <ul style="list-style-type: none"> セーブルオフリュイ オレンジコンフィチュール ミネストローネ クリーミーポテト 	ブレッド&スイーツコース スイーツ×スイーツ 受講料 2,500円 『春の気配漂うスイーツ』 <ul style="list-style-type: none"> バナナのタルト タピオカ入りプディング 	夜の早!旨!レシピ 受講料 2,000円 『お祝いにぴったり!寿司の早!旨!レシピ』 <ul style="list-style-type: none"> 椿ずし 蛤ずし 串ずし あらはんべんのお吸い物 	簡単!パンコース 受講料 2,000円 『変わった形も簡単に!うずまきパン』 <ul style="list-style-type: none"> うずまきピーナッツクリームパン 紅茶寒とココナッツミルクのあんみつ風
お楽しみコース 今月のお楽しみメニュー 受講料 2,500円 『新しい旅立ちの季節に!お祝いレシピ』 <ul style="list-style-type: none"> 茶巾寿司 ゆめびな(和菓子) 花れんこん 青菜のからし和え 豆腐と三つ葉のすまし汁 	男の料理コース 男の料理 受講料 2,000円 『中華』 <ul style="list-style-type: none"> エビとグリーンピースの炒め物 かに玉 鶏ささみとスイートコーンのスープ 	親子コース 親子メニュー 受講料 2,000円 『春野菜と手打ちの pasta を学ぼう!』 <ul style="list-style-type: none"> 春野菜を使った手打ちパスタ 親子サラダ 	キッズコース キッズメニュー 受講料 1,500円 『春にぴったり!桃色レシピ』 <ul style="list-style-type: none"> 五目ちらしずし わかめと豆腐のすまし汁 春菊とささみのごまマヨ和え いちごの桜もち