

10月

郷土料理コース ～宮城～

2,500円

# 料理教室 森のクッキングスタジオ フォレスタ



14日(木) 10:30～13:30

29日(金) 10:30～13:30

秋に産卵を迎える宮城の旬の食材「鮭」の身とはらこの炊き込みご飯  
はらこめし / 梅風味うーめん  
仙台麩と柿の白和え  
ずんだ白玉  
難易度★★★★☆

新  
コース

特別企画コース

受講料 お一人様 500円



ジャパン・バードフェスティバル  
2010

開催記念 特別企画

ひよこ型クッキーと  
おたのしみパスタを作りますか？  
難易度☆☆☆☆

23日(土)

午前の部 10:20～12:00

午後の部 14:20～16:00

24日(日)

午前の部 10:20～12:00

午後の部 14:20～16:00

\*5歳～小学校2年生は保護者様同伴で  
ご参加いただけます。

## 東日本ガスの料理教室のお申込方法

郵便はがき、電話、FAX、Eメールにて以下の項目をご記入の上、お申し込みください。

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



宛先

〒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  
TEL:04-7182-4175 FAX:04-7185-3210  
Eメール:foresta@hngas.co.jp

教室の場所

アビイクオーレ2階  
(イトーヨーカドー)  
我孫子市本町3-2-28



# 10月 生徒さま募集いたします!

おうちごはんのいろはコース

受講料 2,000円



8日(金) 10:30～13:00

中華料理の定番の焼きそば、ガスの炎なら野菜も色よく仕上がります!  
上海風あんかけ焼きそば  
油淋鶏(クーリンチー)  
りんごの中華風デザート  
難易度☆☆☆☆

基本コース 洋食 ～ハロウィンを楽しむ～

受講料 2,000円



22日(金) 10:30～13:30

30日(土) 10:30～13:30

チーズ入りかぼちゃのコロッケと  
野菜の甘みたっぷりなラタトゥイユ  
かぼちゃのコロッケ  
コーンライス / ラタトゥイユ  
バナナとパイナップルのフラン  
難易度☆☆☆☆

おもてなし料理コース 和食 ～松花堂弁当風～ 受講料 2,500円



1日(金) 10:30～13:30

4日(月) 10:30～13:30

おもてなしにぴったりの会席料理  
小さなおかずを数品作ります!  
ゆかりごはん / 魚の柚香焼き  
味噌風味 信田巻き / 里芋のごま煮  
とうがんのお吸い物 / 香の物  
難易度★★★★☆

健康レシピコース ~マクロビオティック~ 受講料 2,500円



13日(水) 10:30~13:30

秋の野菜たっぷりのヘルシーメニュー

きのこ玄米ドリア  
さつまいもとひじきのサラダ  
ごぼうのポタージュ  
難易度 ★★★☆☆

健康レシピコース ~マクロビオティック パンクラス~ 受講料 2,500円



28日(木) 10:30~14:00

天然酵母でピタパン作り  
中華の2種の具をはさんでどうぞ

天然酵母のピタパン / 中華スープ  
~五目野菜と春雨炒め~  
~板麩のベーコン風 香味焼き~  
難易度 ★★★☆☆

親子コース 受講料 親子2人1組 2,000円



2日(土) 10:30~13:30

30日(土) 16:30~19:30 ☾

ジャガ芋のでんぷんで作った手作りパン

チキンサンドパン  
ぶどう丸ごとぶるるんゼリー

難易度 ★★★☆☆

対象:5才~  
小学2年生まで

キッズコース ~麺のいろいろ~ 受講料 1,500円



1日(金) 16:30~19:30 ☾

16日(土) 10:30~13:30

みんなの好きな麺料理を作ってみよう!

ジャージャー麺 / 春雨たまごスープ  
バナナのスティック揚げ

難易度 ★☆☆☆☆

対象:小学3年生  
~6年生まで

スイーツコース 受講料 2,500円



15日(金) 10:30~14:00

27日(水) 10:30~14:00

アーモンドクリームを  
たっぷり詰めたパリ・プレスト  
パリ・プレスト(かためのシュー)  
シトロン・プレッセ  
難易度 ★★★☆☆

パンコース 受講料 2,500円



20日(水) 10:30~14:00

25日(月) 10:30~14:00

きのこがたっぷりのパンに  
サクサク揚げドーナッツも作ります  
マッシュルームブフテル  
あんドーナッツ / リングドーナッツ  
難易度 ★★★☆☆

簡単!パンコース 受講料 2,000円



7日(木) 10:30~13:00

29日(金) 18:30~21:00 ☾

木の実がいっぱい、秋らしいパンと  
野菜たっぷりの和風スープ

木の実ロール  
具たくさん野菜スープ

難易度 ★★★☆☆

ワンコインコース 受講料 500円



21日(木) 10:30~13:30

ココナッツと蜂蜜を使った  
甘いイースト菓子

ココスビーネンスティヒ  
ハーブティー

難易度 ★☆☆☆☆



11月

簡単!パンコース

受講料 2,000円

# 料理教室 フォレスタ

森のクッキングスタジオ



18日(木) 10:30~13:00

22日(月) 18:30~21:00

焼きそばから手作りの惣菜パン  
クリームチーズを使った生春巻き  
焼きそばパン  
クリームチーズとサーモンの生春巻き  
難易度 ★★☆☆☆

ファミリーコース ~家族で楽しむクリスマス~ 受講料 1人 1,800円



11/23日(火) 10:30~13:30

12/23日(木) 10:30~13:30

家族みんなで作って楽しめる  
パーティーメニューをご紹介します!  
カリカリピッツァ  
ツリーサラダ  
難易度 ★★☆☆☆

お子様・保護者様の人数は問いません

## 東日本ガスの料理教室のお申込方法

郵便はがき、電話、FAX、Eメールにて以下の項目をご記入の上、お申し込みください。

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



宛先

〒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  
TEL:04-7182-4175 FAX:04-7185-3210  
Eメール:foresta@hngas.co.jp

教室の場所

アビイクオーレ2階  
(イトーヨーカドー)  
我孫子市本町3-2-28



# 料理教室 フォレスタ

森のクッキングスタジオ



## 11月 生徒さま募集いたします!

おうちごはんのいろはコース

受講料 2,000円



19日(金) 10:30~13:00

手作りパンに牛肉たっぷりの  
コロッケをはさんで贅沢に  
ミートコロッケサンドウィッチ  
~手作りパン~  
~手作りマヨネーズ~  
コーヒープリン  
難易度 ★☆☆☆☆

基本コース

受講料 2,000円

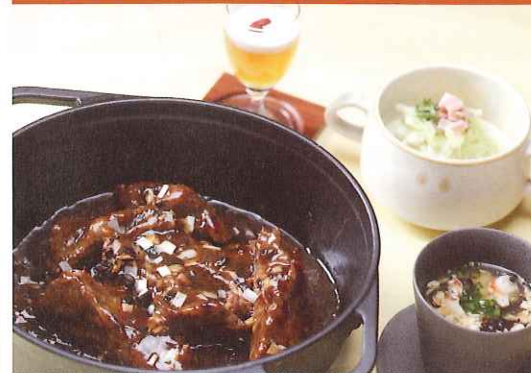


12日(金) 10:30~13:30

27日(土) 16:30~19:30

簡単で豪華なビーフストロガノフ  
保存食にも便利なピクルスなど  
ビーフストロガノフ/バターライス  
温野菜サラダ・オーロラソース  
ピクルス  
難易度 ★★☆☆☆

おもてなし料理コース 中華 ~ダッチオープンで~ 受講料 2,500円



5日(金) 10:30~13:30

16日(火) 10:30~13:30

スペアリブを中華にアレンジ  
インパクトのあるお奨めの味!!  
スペアリブのトウチ煮込み  
中華風茶わん蒸し / 白菜のクリーム煮  
ジャスミン茶ゼリー  
難易度 ★★☆☆☆

## 郷土料理コース ~北海道~

受講料 2,500円



26日(金) 10:30~13:30  
30日(火) 10:30~13:30

子供も大好きなジャガ芋もちと  
"いかめし"をご家庭で!

いかめし / ジャガ芋もち  
ガタタン(すいとん入りスープ)

難易度 ★★☆☆☆

新  
コース

## 健康レシピコース ~マクロビオティック チャイニーズ~ 受講料 2,500円



9日(火) 10:30~13:30

ベジミートをはさんだ蓮根は  
ボリュームたっぷり

蓮根のはさみ揚げ 甘酢あん  
カリフラワーの玄米スープ  
蒸し野菜 中華胡麻だれ

難易度 ★★☆☆☆

## 健康レシピコース ~マクロビオティック~

受講料 2,500円



25日(木) 10:30~13:30

秋に摂りたい蓮根で作るハンバーグ  
お野菜だけで作ります

秋のポトフ 全粒クスクス添え  
蓮根のハンバーグ  
きのこのマリネ

難易度 ★★☆☆☆

## 健康レシピコース ~マクロビオティック 秋のスイーツ~ 受講料 2,500円



17日(水) 10:30~14:00

植物性の食材で作る秋スイーツ  
甘みも身体もすっきり

栗のマフィン  
かぼちゃのタルト  
番茶アップルティー

難易度 ★★☆☆☆



## 親子コース

受講料 親子2人1組 2,000円



13日(土) 10:30~13:30  
27日(土) 10:30~13:30

カルボナーラに挑戦!手作りの  
カップケーキはお持ち帰りできます!

スパゲッティ カルボナーラ  
カップケーキ(チョコ)

難易度 ★★☆☆☆

対象:5才~  
小学2年生まで

## キッズコース ~魚のからだのしくみを見てみよう!~ 受講料 1,500円



20日(土) 10:30~13:30

26日(金) 16:30~19:30

魚のからだのしくみを見てみよう!

さばのトマト煮 / キャロットごはん  
キャベツとじゃがいものスープ  
簡単アップルパイ

難易度 ★★☆☆☆

対象:小学3年生  
~6年生まで

## スイーツコース

受講料 2,500円



22日(月) 10:30~14:00

24日(水) 10:30~14:00

パイ生地の上にリンゴをのせ、アパレイユを  
かけて焼き上げる"アップルパイ"

タルト・オ・アルザス18cmセパタルト型 1台  
ワインゼリー

難易度 ★★☆☆☆

## パンコース

受講料 2,500円



10日(水) 10:30~14:00

29日(月) 10:30~14:00

大人なカプチーノブレッドは  
くるみ風味も楽しめます!

カプチーノブレッド  
オートミールブレッド / コーヒーゼリー

難易度 ★★☆☆☆

12月

キッズコース ~冬休みスイーツスペシャル~

1,800円

# 料理教室 フォレスタ

森のクッキングスタジオ



22日(水) 16:30~19:30

お待たせしました、キッズスイーツ!  
普段家庭にある素材を使って  
キュートなお菓子づくりにチャレンジ  
フルーツクラフティ  
クッキー

難易度 ★★☆☆☆

対象:小学3年生  
~6年生まで

ファミリーコース ~家族で楽しむクリスマス~ 受講料 1人 1,800円



23日(木) 10:30~13:30

家族みんなで作って楽しめる  
パーティーメニューをご紹介します!  
カリカリピッツァ  
ツリーサラダ

難易度 ★★☆☆☆

お子様・保護者様の人数は問いません

## 東日本ガスの料理教室のお申込方法

郵便はがき、電話、FAX、Eメールにて以下の項目をご記入の上、お申し込みください。

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



宛先

〒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  
TEL:04-7182-4175 FAX:04-7185-3210  
Eメール:foresta@hngas.co.jp

教室の場所

アビイクオーレ2階  
(イトーヨーカドー)  
我孫子市本町3-2-28



# 12月 生徒さま募集いたします!

## 料理教室 フォレスタ

森のクッキングスタジオ



おうちごはんのいろはコース

受講料 2,000円



22日(水) 10:30~13:00

来年はおせちを作ってみましょう!  
松風焼きは西京みそを使います  
みぞれ雑煮  
松風焼き  
ゆり根の茶巾しぼり  
難易度 ★☆☆☆☆

基本コース 和食 ~お正月に~

受講料 2,000円



10日(金) 10:30~13:30

25日(土) 10:30~13:30

お正月のおせち料理にぜひどうぞ  
季節感を大切にした品々です  
筑前煮 / 柿なます  
きんかん甘露煮  
お雑煮  
難易度 ★★☆☆☆

おもてなし料理コース ~フランスの香り~

受講料 2,500円



4日(土) 10:30~13:30

21日(火) 10:30~13:30

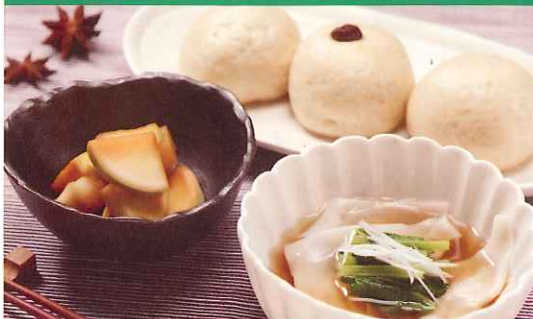
クリスマスにおすすめのメニュー  
ケーキサレは甘くないお食事ケーキ  
ブイヤベース / ケーキサレ  
キャロットサラダ  
赤白ワインゼリー  
難易度 ★★☆☆☆

## 郷土料理コース ～長野～ ～そばづくし～ 受講料 2,500円



7日(火) 10:30～13:30  
 16日(木) 10:30～13:30  
 長野県信州の料理です  
 ご家庭でも出来るそばづくしを紹介  
 そばずし / そばの実雑炊  
 そばがきぜんざい / 香の物とそば茶  
 難易度 ★★★★★

## 健康レシピコース ～マクロビオティック 冬至メニュー～ 受講料 2,500円



14日(火) 10:30～13:30  
 冬至の風習“ワントン, 柚子, かぼちゃ”  
 をチャイニーズにアレンジ  
 冬至雲呑 スープ仕立て  
 大根の醤油漬け 柚子風味  
 南瓜饅頭  
 難易度 ★★★★★

## 健康レシピコース ～マクロビオティック スイーツ～ 受講料 2,500円



8日(水) 10:30～14:00  
 豆腐クリームで仕上げる  
 クリスマスの定番スイーツ  
 ブッシュ・ド・ノエル  
 ジュレ・ド・ヴァン  
 穀物コーヒー  
 難易度 ★★★★★

## 親子コース 受講料 親子2人1組 2,000円



4日(土) 16:30～19:30 ☾  
 18日(土) 10:30～13:30  
 クッキーの中にあめ玉を入れます  
 仕上がりが楽しみなシート形のクッキー  
 キラキラステンドグラスクッキー / チキンスティック  
 プチ焼きおにぎり  
 対象:5才～  
 小学2年生まで  
 難易度 ★☆☆☆☆

## キッズコース ～お正月をむかえよう～ 受講料 1,500円



11日(土) 10:30～13:30  
 27日(月) 10:30～13:30  
 1品ごとに願いや意味が込められた  
 お正月の伝統料理を作ります  
 お雑煮 / いろ鶏  
 きんとん  
 対象:小学3年生  
 ～6年生まで  
 難易度 ★☆☆☆☆

## スイーツコース 受講料 2,500円



1日(水) 10:30～14:00  
 13日(月) 10:30～14:00  
 フルーツとくるみたっぷりのケーキを  
 クグロフ型で焼き上げます!  
 クリスマス・フルーツケーキ 15cmデコ型1台  
 ポ・オ・ショコラ(チョコのプリン)  
 難易度 ★★★★★

## パンコース 受講料 2,500円



9日(木) 10:30～14:00  
 15日(水) 10:30～14:00  
 発芽玄米と強力粉で食感をモチモチに  
 パン生地にかスタードを入れ焼きました  
 玄米ブレッド / フルーツカスタードロール  
 ゆずドレッシングサラダ  
 難易度 ★★★★★

## 簡単!パンコース 受講料 2,000円



10日(金) 18:30～21:00 ☾  
 17日(金) 10:30～13:00  
 ドイツのクリスマス発酵菓子  
 シュトーレン  
 キャラメルムース  
 きのこのチーズスープ  
 難易度 ★★★★★

