

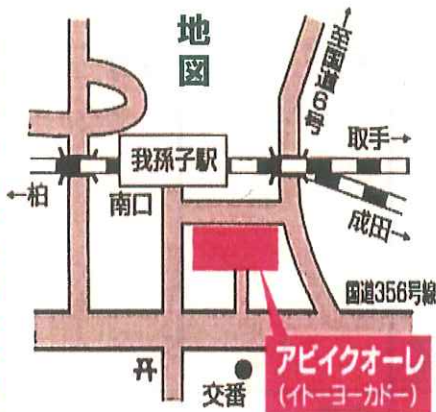
東日本ガスの料理教室

森のクッキングスタジオ フォレスタ
foresta



夏季(7月~9月) お申し込み方法 生徒募集開始!

当選のご連絡発送は6月15日以降となります。



必要事項はこちら

- ①ご希望のコース名
- ②ご希望の日
- 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

電話 04-7182-4175

FAX 04-7185-3210

Eメール foresta@hngas.co.jp

東日本ガス㈱「フォレスタ」生徒募集係

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。

- ・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。

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)

- ・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。
- ・受付・お申し込みの結果は、郵送にて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。





| 日 (Sun) | 月 (Mon) | 火 (Tue) | 水 (Wed) | 木 (Thu) | 金 (Fri) | 土 (Sat) |
|--|--|---|--|--|--|--|
| | | | | 1 | 2 | 3 |
| 4 | 5 スイーツ 10:30~14:00 ティラミス ポロポロン ¥2,500  | 6 健康レシピ ~マクロビオティック~ チャイニーズ 10:30~13:30 中国風味の ラタトゥイユ きゅうりの辛味漬け 素炒玉米 (とうもろこしの炒め) ¥2,500  | 7 カジュアル フレンチ TourneSol 10:30~14:00 真鯛とあさりの 白ワイン蒸し ナーージュ仕立て にんじんの ポタージュ ヨーグルトのムースと レモンのジュレ ¥3,500  | 8 石窯パン工房 PanDeMolde 10:30~15:30 生ハムとルッコラの クリスピーピザ バターロール ガーリックバター ¥2,800  | 9 おもてなし 10:30~13:30 豚肉のポット ロースト ズッキーニのソテー フレッシュトマトの 冷製パスタ ブルスケッタ2種 豆乳のバナナコッタ ¥2,500  | 10 ワンコイン 10:30~13:00 貝柱と松の実の 味わいおこわ 豚ヒレ肉と パプリカの 甜麺醬炒め煮 ¥500  |
| 11 | 12 簡単パン 10:30~13:00 ミルクティー クリームパン カップトマトの チーズサラダ ¥2,000  | 13 | 14 スイーツ 10:30~14:00 ティラミス ポロポロン ¥2,500  | 15 パン 10:30~14:00 いちじくと クリームチーズの ライ麦ブレッド トマトパン ガスパチョ ¥2,500  | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 パン 10:30~14:00 いちじくと クリームチーズの ライ麦ブレッド トマトパン ガスパチョ ¥2,500  | 22 親子 10:30~13:30 洋風ちらしずし パイナップルの アンダーギー ¥2,000  | 23 基本 10:30~13:30 ピリ辛麻婆豆腐 冷やしワンタン 野菜の香り漬け ¥2,000  簡単パン 18:30~21:00 ミルクティー クリームパン カップトマトの チーズサラダ ¥2,000  | 24 キッズ 10:30~13:30 豚しゃぶそうめん ひじきサラダ キラキラクラッシュ ゼリー ¥1,500  親子 16:30~19:30 洋風ちらしずし パイナップルの アンダーギー ¥2,000  |
| 25 おもてなし 10:30~13:30 豚肉のポット ロースト ズッキーニのソテー フレッシュトマトの 冷製パスタ ブルスケッタ2種 豆乳のバナナコッタ ¥2,500  | 26 | 27 | 28 健康レシピ ~マクロビオティック~ スイーツ 10:30~14:00 酒粕の豆腐 チーズケーキ 季節のフルーツ ゼリー 簡単豆乳チャイ ¥2,500  | 29 | 30 キッズ 10:30~13:30 豚しゃぶそうめん ひじきサラダ キラキラクラッシュ ゼリー ¥1,500  おうちごはん 19:00~21:30 和風カツ 梅と大葉の さわやか御飯 焼きなすみそ汁 キャベツのお手輕漬け ¥2,000  | 31 基本 10:30~13:30 ピリ辛麻婆豆腐 冷やしワンタン 野菜の香り漬け ¥2,000  |

8月



森林ファーマーズ foresta







| 日 (Sun) | 月 (Mon) | 火 (Tue) | 水 (Wed) | 木 (Thu) | 金 (Fri) | 土 (Sat) |
|--|---------|--|---|---|--|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 キッズSP 10:30~13:30 ホットドック コーンポタージュ スープ ポテトチップス ¥1,800 |
| 8 親子 10:30~13:30 ニョッキの ミネステローネ エッグタルト ¥2,000 | 9 | 10 おもてなし 10:30~13:30 魚のカレー カリフラワーと じゃが芋のサブジ 玉葱のピクルス スパイスライス ブルーベリー ラッシー ¥2,500 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 キッズ 16:30~19:30 豚肉と夏野菜の トマト煮 コーンごはん かぼちゃのサラダ プチトマトポンチ ¥1,500 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 キッズSP 10:30~13:30 ホットドック コーンポタージュ スープ ポテトチップス ¥1,800 | 25 健康レシピ ~マクロビオティック~ チャイニーズ 10:30~13:30 凉拌麺 (冷たい中華麺) オクラの和えもの 冬瓜のデザート ¥2,500 簡単パン 18:30~21:00 ベーコンと 野菜のパン ポテトサラダ ¥2,000 | 26 パン 10:30~14:00 タイガーブレッド マフィンパン (カマンベール味) Wトマトサラダ ¥2,500 | 27 キッズ 10:30~13:30 豚肉と夏野菜の トマト煮 コーンごはん かぼちゃのサラダ プチトマトポンチ ¥1,500 おうちごはん 19:00~21:30 夏の野菜たっぷり カレー 手作りナン メロンのシナモン ゼリー ¥2,000 | 28 基本 10:30~13:30 若鶏と野菜の トマト煮 フェットチーネ ベビーリーフと レタスのサラダ くるみのアイス キャラメル ソースかけ ¥2,000 |
| 29 | 30 | 31 スイーツ 10:30~14:00 ゴルゴンソーラ チーズケーキ ソーダゼリー ¥2,500 | | | | |

9月



foresta



| 日 (Sun) | 月 (Mon) | 火 (Tue) | 水 (Wed) | 木 (Thu) | 金 (Fri) | 土 (Sat) |
|---|--|---|--|--|--|--|
| | | | 1 | 2 | 3 ¥2,000  | 4 親子 10:30~13:30 ステーキと アボガドのランチ かんたん元気スープ キャロット君 ケーキ キッズ 16:30~19:30 おからの コーンマフィン ふわふわ豆腐 ハンバーグ きつねサラダ きなこミルクプリン |
| 5 | 6 パン 10:30~14:00 中華包子 (焼豚サンド) チーズ味の スイートパン ピーチゼリー ¥2,500  | 7 健康レシピ ~マクロビオティック~ パン 10:30~14:00 天然酵母ベーグル くるみレーズン ベーグル 季節のフルーツジャム 黒胡麻ペースト かぼちゃの ポターージュ ¥2,500  | 8 スイーツ 10:30~14:00 マロンタルト 栗蒸しようかん ¥2,500  | 9 | 10 | 11 基本 10:30~13:30 炊き込みご飯 魚の葱生姜焼き 人参とさやえんどうの ごま酢和え 豆乳みそ汁 ¥2,000  |
| 12 | 13 簡単パン 10:30~13:00 ツナとオニオンの キッシュブレッド アボガドとホタテの カップサラダ ¥2,000  | 14 おもてなし 10:30~13:30 長芋と豚肉の テンメンジャン炒め 焼きビーフン サンラータン タピオカミルク ¥2,500  | 15 | 16 パン 10:30~14:00 中華包子 (焼豚サンド) チーズ味の スイートパン ピーチゼリー ¥2,500  | 17 おうちごはん 19:00~21:30 新米のいくら丼 秋刀魚の塩焼き ほうれん草の なめだけ和え 秋野菜のいりどり みそ汁 ¥2,000  | 18 親子 10:30~13:30 ステーキと アボガドのランチ かんたん元気スープ キャロット君 ケーキ ¥2,000  |
| 19 | 20 | 21 スイーツ 10:30~14:00 マロンタルト 栗蒸しようかん ¥2,500  | 22 健康レシピ ~マクロビオティック~ チャイニーズ 10:30~13:30 甘栗とくるみの 玄米おこわ ベジミートの 焼き餃子 蓮根と青梗の スープ ¥2,500  | 23 | 24 おもてなし 10:30~13:30 長芋と豚肉の テンメンジャン炒め 焼きビーフン サンラータン タピオカミルク ¥2,500  簡単パン 18:30~21:00 ツナとオニオンの キッシュブレッド アボガドとホタテの カップサラダ ¥2,000  | 25 |
| 26 キッズ 10:30~13:30 おからの コーンマフィン ふわふわ豆腐 ハンバーグ きつねサラダ きなこミルクプリン ¥1,500  | 27 | 28 基本 10:30~13:30 炊き込みご飯 魚の葱生姜焼き 人参とさやえんどうの ごま酢和え 豆乳みそ汁 ¥2,000  | 29 | 30 離乳食 10:30~13:30 なめらかりんごがゆ かぼちゃのだし煮 トマトとポテトの トトロ口 他3品 ¥800  | | |