

東日本ガスの料理教室 

1月

簡単!パンコース

受講料 2,000円



21日(金) 10:30~13:00

生地からトッピングまでカレー味のパンとかぼちゃの風味豊かなスープ
ホットドック風カレー味
パンプキンスープ
難易度☆☆☆☆



東日本ガス料理教室からのおしらせ...

2011年 2月より

新しく3ヶ月の3・6回コースがスタートします!



お気に入りのコースをじっくり学べます!



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)「料理教室」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

アビクオーレ2階
(イトーヨーカドー)
我孫子市本町3-2-28



東日本ガスの料理教室 

1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

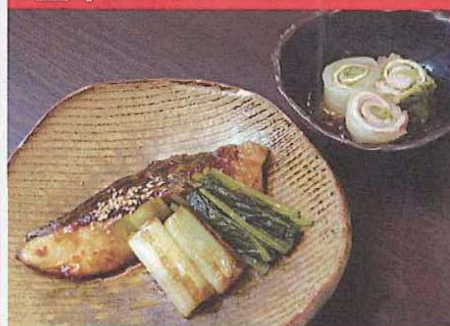


14日(金) 10:30~13:00

生の落花生で炊き込みます
揚げ物をカラッと仕上げます
生ピーナッツおこわ
揚げ出し豆腐
白菜とたこのサラダ
白菜の煮びたし
難易度☆☆☆☆

基本コース ~和食~

受講料 2,000円



29日(土) 10:30~13:30

ごはんのすすむ総菜
旬の酒かすで、かす汁を作ります!
魚のピリ辛煮
ロール白菜の旨煮
かす汁
難易度☆☆☆☆

おもてなし料理コース~韓国から~

受講料 2,500円



25日(火) 10:30~13:30

寒い冬はピリ辛で野菜いっぱいの韓国鍋を堪能しましょう!
キムチチゲ(ダッチオープン)
チャプチェ
カクテキ
ゆず茶
難易度☆☆☆☆

月2回の計6回コース

キッズコース

全6回 受講料 7,500円(材料費込み)

対象:小学3年生～6年生まで

土曜日コース

難易度☆☆☆☆



2月5日(土) 10:30～13:30 **“魚をさばろう!”**
いわしを手でさばいて、フライにしよう!
いわしのフライ～手作りタルタルソースを添えて～(写真)
三色ごはん/ロックチョコ

2月19日(土) たらこ風味のきのこパヴェッティ
ロールキャベツ
10:30～13:30 チョコバナナケーキ

3月5日(土) **“穀物いろいろ”**
ひじきご飯のオムライス 高野豆腐のフライ
10:30～13:30 乾物サラダ/わかめスープ/きくらげ寒天ゼリー

3月19日(土) **“お醬、ちゃんと使ってる?”**
10:30～13:30 焼きうどん/五豆
豆腐の湯まし汁/白玉だんご

4月2日(土) **“春の食材を使って料理しよう 和食編”**
10:30～13:30 春キャベツの Pasta / ミモザサラダ
いちごのミルクプリン

4月16日(土) **“春の食材を使って料理しよう 和食編”**
10:30～13:30 豆ご飯 / アサリのみそ汁
新じゃがの肉じゃが / いちごのあんみつ

きむら先生



お料理したいキッズ集まれ!
楽しく、美味しい
「食育」を目指しています!

親子コース(2人1組)

全6回 受講料 10,000円(材料費込み)

対象:5才～小学2年生まで

土曜日コース

難易度☆☆☆☆



2月12日(土) 10:30～13:30
フレンチトーストはキャラメルクリームで食べよう!
バナナサンドのフレンチトースト～アイスクリーム添えて～(写真)
クラムチャウダー

2月26日(土) クリスピーチキン
10:30～13:30 ダッチオーブンのバイクドポテト
ダークチェリーのケーキ

3月12日(土) 手打ちパスタ～ゴマクリーム味～
10:30～13:30 いちごミルク(フレッシュ)

3月26日(土) えびちりあかけチャーハン
10:30～13:30 カルピスのフルーツゼリー

4月9日(土) しゃとり(バナナケーキ
10:30～13:30 クリーム味の Pasta

4月23日(土) チキンタコス
10:30～13:30 ラングシヤ

たなか先生



忙しい毎日だからこそ
作って食べる楽しさを
見直してみませんか?

健康レシピ～マクロビオティック～コース

全6回 受講料 12,500円(材料費込み)

平日・一般コース

難易度☆☆☆☆



2月9日(水) 10:30～13:30
ヘルシーでも満足できる! おいしい車麩フライ
車麩のフライ(写真)
豆乳クリーム-スープ / 大根サラダ

2月23日(水) ベジ肉まん
10:30～14:00 黒胡麻あんまん
セロリと海藻のスープ

3月9日(水) ベジミートの酢豚風
10:30～13:30 麻婆豆腐(レンズ豆の麻婆)
春雨のスープ

3月23日(水) オレンジスコーン・アプリコットジャム
10:30～14:00 オープン・サンドウィッチ2種
オーガニック紅茶

4月6日(水) 桜玄米ご飯 / セロリの辛子和え
10:30～13:30 春キャベツのホイコーロー風
セロリのわかめスープ

4月20日(水) いろいろな豆のサラダ
10:30～13:30 金輪ペンの豆乳クリームソース
雑穀入りミネストローネ

つつみ先生



からだにココロに
やさしいお料理を
試してみませんか?

スイーツコース

全6回 受講料 12,500円(材料費込み)

平日・一般コース

難易度☆☆☆☆



1月31日(月) 10:30～14:00
洋酒の効いた濃厚なチョコレートクリームケーキ
オペラ(チョコレートクリームケーキ)(写真)
キャラメルアーモンド

2月14日(月) ミルフィーユ(いちごのせ)
10:30～14:00 ホワイトラムレーズン

2月28日(月) ヨーグルトフレーバーケーキ
10:30～14:00 オレンジ・パウンドケーキ

3月14日(月) キャラメルシフォンケーキ
10:30～14:00 ういずもち

4月11日(月) バイクドチーズケーキ
10:30～14:00 マシュマロ

4月25日(月) スパイスクーキ
10:30～14:00 ソフトプリン

かさまにのみや先生



ケーキ作りが
初めての方でも
大丈夫!お一人様
1台仕上げます!



パンコース

受講料 2,500円

3月22日(火) 10:30～14:00

パン生地の上に甘いトッピングをして焼きます。基本のパンに挑戦してみましょう!
ブタークーヘン / バターロール(ハムサンド)
手作りジンジャーエール

難易度 ★★★★★



キッズコース ～ミルクの旅～

受講料 1,500円

3月30日(水) 10:30～13:30

牛乳の科学的な面にも目をむける発見がいっぱいの料理プログラム
きのこグラタン / ごろごろ野菜のポトフ
チーズカナッペ / ヨーグルトスムージー

難易度 ★★★★★

対象:小学3年生
～6年生まで



手作りパスタコース

受講料 2,500円

4月5日(火) 10:30～13:30 23日(土) 16:30～19:30

「手打ちパスタ!」春の恵みを楽しむイタリア料理をつくりましょう
菜の花のオレキエッテ / にんじんとカッターチーズのサラダ
春野菜のフリッタータ / いちごのパンナコッタ

難易度 ★★★★★



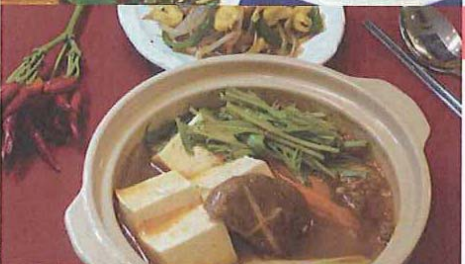
酒の肴コース～韓国～

受講料 2,500円

4月13日(水) 10:30～13:30

じゃがいものちぢみと魚をコチュジャンで仕上げる煮付けを学びましょう
じゃがいものちぢみ / 韓国風白身魚の煮付け
茹で豚とキムチの前菜 / わかめスープ

難易度 ★★★★★



おもてなし料理コース～韓国～

受講料 2,500円

4月19日(火) 10:30～13:30

寒い冬はピリ辛で野菜たっぷりの韓国鍋を堪能しましょう!
キムチチゲ(ダッチオープン) / チャプチェ
カクテキ / ゆず茶

難易度 ★★★★★



パンコース

受講料 2,500円

4月27日(水) 10:30～14:00

抹茶と桜の葉が入った香り良いパン、UFOパンは帽子の形に焼きます!
桜あんぱん / スプリングサラダ
UFOパン

難易度 ★★★★★



簡単!パンコース

受講料 2,000円

4月30日(土) 10:30～13:00

生地からトッピングまでカレー味の
パンとかぼちゃの風味豊かなスープ
ホットドック風カレー味 / パンプキンスープ

難易度 ★★★★★