

入会金 0円
年会費 0円

お申込み方法について
※裏面に記載しております。

2018年
7・8月
のスケジュール

スマイルキッチン

2018

「毎日の献立が思いつかない…」 「いつもと違う事をやってみたい！」 「コンロを使いこなす自信がない…」 **是非参加してみませんか？**

入間ガスをお使いでない方・入間市以外にお住いの方もご参加いただけます♪ ※お申込方法は裏面をご覧ください。

<p>たなばたごはん 7/2 (月)</p> <p>MENU</p> <ul style="list-style-type: none"> ●和風ジュレの カップそうめん ●生ハム寿司 ●甘酢しょうがの かき揚げ ●スイカの グラニテ <p>開催時間 11:00~13:00 講師 スマイルキッチン スタッフ 西澤</p> <p>受講料 1000円 申込み 6/25</p> <p>定員数 16名</p> <p>簡単! おしゃれに! おもてなしの たなばたメニュー。</p>	<p>ガス火 de ごはん 7/2 (月)</p> <p>MENU</p> <p>夏のちらし寿司</p> <p>さっぱり! 夏野菜のちらし寿司 を作りましょう。 (2人分お持ち帰り) ※試食なし</p> <p>開催時間 14:00~15:00 講師 スマイルキッチン スタッフ 西澤</p> <p>受講料 500円 申込み 6/25</p> <p>定員数 12名</p>	<p>埼玉石心会 特別教室 7/3 (火)</p> <p>MENU</p> <p>動脈硬化予防 の食事</p> <ul style="list-style-type: none"> ●鰻の焼南蛮漬 ●鮭缶ミネスト ローネ ●おからミート ローフ ●お浸し <p>開催時間 10:30~13:00 講師 石心会 管理栄養士 大川</p> <p>受講料 500円 申込み 6/25</p> <p>定員数 20名</p> <p>美味しく食べて健康に なる! 動脈硬化予防 の料理をご紹介します!</p>	<p>季節のお菓子 7/4 (水)</p> <p>MENU</p> <ul style="list-style-type: none"> ●グレープ フルーツの タルト <p>タルトの中には ココナツクリーム、 シロップ漬けにした グレープフルーツを 乗せて焼き上げます。</p> <p>開催時間 10:30~13:30 講師 お菓子 かつうちまこ 教室主催</p> <p>受講料 1500円 申込み 6/25</p> <p>定員数 10名</p>	<p>初めての方 限定! トライアル講座 7/9 (月)</p> <p>MENU</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ダッチオーブ de トマト肉じゃが ●だし巻き卵 ●浅漬け風サラダ ●ガス火炊きごはん ●水ようかん <p>開催時間 11:00~12:30 講師 スマイルキッチン スタッフ 西澤</p> <p>受講料 500円 申込み 7/2</p> <p>定員数 8名</p> <p>コンロの便利機能を使い、 簡単に5品作ります! ★料理教室ってどんな ところ? ワンコインで体験? ※既にスマイルキッチンに 参加された方は、初めての方 と一緒に申込下さい!</p>
---	---	--	---	---

<p>お子様連れ OK! ワンコインおやつ 7/9 (月) 7/26 (木)</p> <p>MENU</p> <p>ピスタチオ入り 抹茶ケーキ</p> <p>ピスタチオの食感 が美味しい 抹茶ケーキを 作りましょう。</p> <p>開催時間 14:00~15:30 講師 スマイルキッチン スタッフ 西澤</p> <p>受講料 500円 定員数 12名 お切 7/9・7/2 7/26・7/16</p>	<p>自家製レーズン酵母の パンと一品料理の会 7/10 (火)</p> <p>MENU</p> <ul style="list-style-type: none"> ●レザンノア ●雑穀入り ミネストローネ <p>美味しい天然酵母 のパンを焼いて みませんか? レーズン酵母の 起こし方から、丁寧 にレッスンします。</p> <p>開催時間 10:00~13:00 講師 パンのちよんとき 武内恵美子 どきスイーツ主宰</p> <p>受講料 2000円 申込み 7/2</p> <p>定員数 12名</p>	<p>身体すっきりヨガ 7/11 (水)</p> <p>MENU</p> <p>～ランチ～</p> <ul style="list-style-type: none"> ●グリルチキンの サラダパスタ ●じゃが芋の 冷たいスープ ●スムージー <p>初心者から経験者まで、 男女ともに楽しめるヨガ 教室です! ゆっくり体を ほぐして整えましょう! ※お客様による調理は ありません。レシピお渡し。</p> <p>開催時間 10:00~12:30 講師 健康運動 指導士 松本典子</p> <p>受講料 1500円 申込み 7/2</p> <p>定員数 15名</p>	<p>多肉植物の寄せ植え講座 7/13 (金)</p> <p>MENU</p> <p>ザルを使って 多肉植物の寄せ 植えリースを 作ろう!</p> <p>インテリアにもなる 多肉植物がザルを リースにアレンジ! オリジナルの多肉植物 リースを作ろう!</p> <p>開催時間 10:00~12:00 講師 ローズモス 竹島 由香里</p> <p>受講料 1800円 申込み 7/2</p> <p>定員数 16名</p>	<p>つくりおきレシピ 7/18 (水)</p> <p>MENU</p> <p>鶏チャーシュー のつくりおき</p> <ul style="list-style-type: none"> ●鶏チャーシュー de 炊込み チャーハン ●豆腐の餃子 ●中華風冷製スープ ●マンゴーと クリームチーズの マフィン(持ち帰り) <p>開催時間 11:00~13:00 講師 スマイルキッチン スタッフ 西澤</p> <p>受講料 1000円 申込み 7/9</p> <p>定員数 16名</p> <p>しっとり柔らか鶏チャーシュー つくりおきコンロの便利機能 で、ごはんと餃子を調理!</p>
---	--	--	---	--

<p>家族の救急箱 台所薬膳 7/19 (木)</p> <p>MENU</p> <ul style="list-style-type: none"> ●冬瓜と緑豆の カレー ●スイカの皮の スープ ●きこのサラダ ●スイカ ヨーグルト ゼリー <p>開催時間 10:00~13:00 講師 薬膳キッチン 高木映子 HANA</p> <p>受講料 2000円 申込み 7/9</p> <p>定員数 16名</p> <p>7月は夏の薬膳! 暑さに負けず身体の 熱を冷ますメニュー をご紹介します!</p>	<p>1day パンレッスン 7/20 (金)</p> <p>MENU</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ピザ& フォカッチャ <p>少しいーストで ゆっくり発酵させる ピザ生地作りとシン ブルなフォカッチャ を作ります。 ※保冷パック(小) をお持ちください。</p> <p>開催時間 10:00~13:30 講師 パン教室 Ohana 鈴岡利子</p> <p>受講料 2000円 申込み 7/9</p> <p>定員数 14名</p>	<p>イタリアマンマの食卓 7/24 (火)</p> <p>MENU</p> <ul style="list-style-type: none"> ●レモンのパスタ ●カジキマグロの アグロドルチェ ●夏のゼラート <p>夏を乗り切る シチリア料理! 酸味をうまく取り 入れたお料理で 夏バテ防止!</p> <p>開催時間 10:00~13:00 講師 フードコーディネーター 佐々木綾子</p> <p>受講料 2000円 申込み 7/16</p> <p>定員数 16名</p>	<p>つくりおき& コンロ de スイーツ 7/24 (火)</p> <p>MENU</p> <p>手作り鮭フレーク のつくりおき</p> <ul style="list-style-type: none"> ●鮭マヨ揚げ (持ち帰り) ●鮭フレーク 入りナゲット ●フライパン de チョコバナナの ロールアップ ●フレンチトースト <p>開催時間 14:00~15:30 講師 スマイルキッチン スタッフ 福井</p> <p>受講料 1000円 申込み 7/16</p> <p>定員数 16名</p> <p>簡単で美味しい手作り 鮭フレークのご紹介!</p>	<p>オタフコース特別教室 7/25 (水)</p> <p>MENU</p> <ul style="list-style-type: none"> ●プチおこ& あんこ巻き作り <p>外はサクサク、 中はフワフワの 小さいお好み焼き 「プチおこ」を 作ってみよう!</p> <p>開催時間 10:30~13:00 講師 オタフコース(お好み 焼) 福井</p> <p>受講料 1000円 申込み 7/16</p> <p>定員数 8組 16名(小学生)</p> <p>※小学生と保護者 ◆1組1000円◆ (お子様1名追加+300円)</p>
--	--	--	---	---

<p>ザ★男のキッチン 7/26 (木)</p> <p>MENU</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ロコモコ丼 ●えのきとわかめ のスープ ●パンナコッタ <p>ヘルシーだけど ボリュームある ロコモコ丼が 楽しく会話しながら 調理をしましょう!</p> <p>開催時間 11:00~13:00 講師 スマイルキッチン スタッフ 福井</p> <p>受講料 1000円 申込み 7/16</p> <p>定員数 16名</p>	<p>プロに教わるおうち中華 7/27 (金)</p> <p>MENU</p> <ul style="list-style-type: none"> ●黒酢の 野菜冷麺 ●枝豆入り チーズ春巻き ●空心菜の 塩炒め <p>夏にぴったり! さっぱり冷麺の ご紹介!</p> <p>開催時間 10:00~13:00 講師 チャイニーズ 牛木法隆 ガーデン主催</p> <p>受講料 2000円 申込み 7/16</p> <p>定員数 16名</p>	<p>ヨークマート入間店台所で揃う! 使いきり&リメイクレシピ 7/27 (金)</p> <p>MENU</p> <p>「そうめん」</p> <ul style="list-style-type: none"> ●そうめん de みそチーズ入り チキンカツ ●そうめんと切干 大根のキムチ和え ●おやつ付 (2品お持ち帰り) <p>夏の定番品! そうめんをおかずに リメイクしましょう。</p> <p>開催時間 14:00~15:30 講師 スマイルキッチン スタッフ 西澤</p> <p>受講料 1000円 申込み 7/16</p> <p>定員数 16名</p>	<p>夏休み 限定! くらふと教室 7/30 (月)</p> <p>MENU</p> <p>縄文土器風 プランター作り</p> <p>乾燥すると素焼き調 に仕上がる粘土を 使い火焔土器風の プランターを作ろう! 夏休みの宿題は これで決まり!</p> <p>開催時間 10:00~11:30 講師 むさしのくらふと</p> <p>受講料 1200円 申込み 7/23</p> <p>定員数 20名</p>	<p>こども料理教室 7/31 (火)</p> <p>MENU</p> <ul style="list-style-type: none"> ●夏野菜と ミートボールの スパゲッティ ●コーンクリーム スープ ●しゅわしゅわ みかんゼリー <p>旬のお野菜を 使って美味しい スパゲッティ を作ろう!</p> <p>開催時間 10:00~12:00 講師 スマイルキッチン スタッフ 松井</p> <p>受講料 小学生・500円 7/23</p> <p>定員数 16名</p>
--	---	--	--	---

<p>こどもお菓子教室 7/31 (火)</p> <p>MENU</p> <p>簡単! カップで ベイクドチーズ ケーキを作ろう! (お持ち帰り)</p> <p>みんな大好き チーズケーキを 作ろう!</p> <p>開催時間 14:00~15:30 講師 スマイルキッチン スタッフ 松井</p> <p>受講料 小学生・500円 7/23</p> <p>定員数 16名</p>	<p>つくりおきレシピ 8/1 (水)</p> <p>MENU</p> <p>手作り鮭フレーク のつくりおき</p> <ul style="list-style-type: none"> ●鮭フレークと アボカドの オープンサンド ●鮭フレークボール ●夏野菜スープ ●ブルーベリー マフィン(持ち帰り) <p>鮭フレークが 万能な事をご紹介します!</p> <p>開催時間 11:00~13:00 講師 スマイルキッチン スタッフ 福井</p> <p>受講料 1000円 申込み 7/23</p> <p>定員数 16名</p>	<p>美味しいヘルジ〜 今日から使える お豆腐料理 8/2 (木)</p> <p>MENU</p> <p>ロカボランチ</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ブランドで 鯖サンド ●鶏胸肉の豆腐 ロール巻き ●夏の野菜スープ ●きな粉プリン <p>今流行のロカボ ランチ(糖質制限) のご紹介!</p> <p>開催時間 10:00~13:00 講師 パンのちよんとき 武内恵美子 どきスイーツ主宰</p> <p>受講料 2000円 申込み 7/23</p> <p>定員数 16名</p>	<p>夏休み 限定! くらふと教室 8/6 (月)</p> <p>MENU</p> <p>海のハーバ リウム作り</p> <p>海の生物の フィギュアを 加えて、水槽風の ハーバリウムを 作ります。</p> <p>開催時間 10:00~11:30 講師 むさしのくらふと</p> <p>受講料 1200円 申込み 7/30</p> <p>定員数 20名</p>	<p>こども料理教室 8/7 (火)</p> <p>MENU</p> <ul style="list-style-type: none"> ●チョコパイ& ソーセージパイ ●コロコロ チーズサラダ ●フルーツ ひんやりゼリー <p>さくさくのパイと 可愛らしいサラダを お料理しましょう!</p> <p>開催時間 10:00~12:00 講師 スマイルキッチン スタッフ 福井</p> <p>受講料 小学生・500円 7/30</p> <p>定員数 16名</p>
--	--	---	--	---

こどもお菓子教室 8/7 (火)

MENU
チョコブラウニーを作ろう！(持ち帰り)

みんな大好き♪チョコレートで簡単♪チョコブラウニーを作りましょう！

開催時間 14:00~15:30
講師 スマイルキッチン スタッフ 福井

受講料 小学生・500円
定員数 16名 8/7/30

初めての方限定！ トライアル講座 8/8 (水)

MENU
●フライパン de ビビンバ
●わかめスープ
●にんじんナムル
●黒ごまあん スティック

★料理教室ってどんなところ？ワンコインで体験♪※既にスマイルキッチンに参加された方は、初めての方と一緒に申し込み下さい！

開催時間 11:00~12:30
講師 スマイルキッチン スタッフ 松井

受講料 500円 申込み 8/7/30
定員数 8名

家族の救急箱 台所菜膳 8/9 (木)

MENU
●温かい素麺
●もやしととうもろこしのサラダ
●きゅうりの水餃子
●ミントと緑豆のゼリー

8月は夏バテ予防菜膳！秋に向けての養生と体内の余分な水分を出すメニューをご紹介します！

開催時間 10:00~13:00
講師 家庭キッチン HANA 高木 映子

受講料 2000円 申込み 8/7/30
定員数 16名

つくりおき & コンロ de スイーツ 8/10 (金)

MENU
豚肉のカレー漬け つくりおき

●豚肉のカレー風味アボカド唐揚げ(持ち帰り)
●チーズカレー味の豚肉と平焼き
●キャセロール de くるみのブラウニー

下味冷凍で簡単！豚肉のカレー漬けをご紹介します！

開催時間 14:00~15:30
講師 スマイルキッチン スタッフ 松井

受講料 1000円 申込み 8/7/30
定員数 16名

親子でフレンチ 8/21 (火)

MENU
●サラダパフェ
●カリふわ♡クリームチーズのフレンチトースト

可愛く盛り付けよう♪サラダパフェ & 失敗知らずのフレンチトースト！

開催時間 10:00~13:00
講師 フードコーディネーター 佐々木 綾子

受講料 1000円 申込み 8/13
定員数 8組 16名 (小学生)

※小学生と保護者
◆1組1000円◆
(お子様1名追加+300円)

身体すっきりヨガ 8/22 (水)

MENU
●豚肉と夏野菜の南蛮丼
●もやしと卵のふわふわスープ
●スムージー

初心者から経験者まで、男女ともに楽しめるヨガ教室です！ゆとり体をほくして整えましょう♪
※お客様による調理はありません。レシピお渡し。

開催時間 10:00~12:30
講師 健康運動 指導士 松本 典子

受講料 1500円 申込み 8/13
定員数 15名

ヨークマート入間店台所で揃う！使いきり&リメイクレシピ 8/22 (水)

MENU
「豆腐」
●お豆腐入りふわふわ焼売
●お豆腐のチーズケーキ風
●おやつ付(2品お持ち帰り)

お買得なお豆腐は、おかずとおやつに変身♪

開催時間 14:00~15:30
講師 スマイルキッチン スタッフ 西澤

受講料 1000円 申込み 8/13
定員数 16名

キッズパンレッスン 8/23 (木)

MENU
ウィンナーと玉ねぎをのせたパンを作ろう！

夏休み恒例のキッズ企画！粉から手ごねして、形を作り、焼き上げます！

開催時間 10:00~13:30
講師 パン教室 Ohana 鈴岡 利子

受講料 小学生・1500円
定員数 14名 8/13

NPO法人入間市文化創造ネットワーク理事協力 3時のおやつコンサート 8/27 (月)

MENU
夏のデザートプレート

●ふわふわパンケーキ
～トロピカルソース添え～
●かぼちゃとナッツのサラダ
●ヨーグルトムース

演奏予定曲
●Moliendo cafe (コロンビア) パネエス
●月下想 (高橋ミチ子) Cielito lindo (メキシコ) 必至シロの曲

ANA インターコンチネンタルホテル東京のラウンジ演奏がきっかけとなり、自らの作詞・作曲活動が始まる。なるべく生音が届く少人数の会合や、ホームパーティーでソロ演奏を中心に、南米の民族音楽とオリジナルのラウンジを弾いている。また、マンリン、ハーモニカ、ヴァイオリンなどのアンサンブルの演奏も行う。

開催時間 14:00~16:00
講師 スマイルキッチン アトリエアミーゴ

受講料 1000円 申込み 8/20
定員数 24名

大好評 狭山茶料理教室 8/28 (火)

MENU
●狭山茶紅茶のチーズガレット風 & アイス包み
●里芋のやわらかハンバーグ
●季節野菜のグリル～狭山茶 ティップ添え～

的場園さんの美味しいお茶とお話が狭山茶と季節のお料理を楽しみましょう。

開催時間 10:00~13:00
講師 スマイルキッチン スタッフ 的場園

受講料 1000円 申込み 8/20
定員数 16名

親子♪狭山茶料理教室 8/29 (水)

MENU
●狭山茶紅茶のチーズガレット風 & アイス包み
●里芋のやわらかハンバーグ
●季節野菜のグリル～狭山茶 ティップ添え～

的場園さんの美味しいお茶とお話が狭山茶と季節のお料理を楽しみましょう。

開催時間 10:00~13:00
講師 スマイルキッチン スタッフ 的場園

受講料 1500円 申込み 8/20
定員数 8組 16名 (小学生)

季節のお菓子 8/30 (木)

MENU
あまぎの冷菓

夏にも良いとされるあまぎをムースに。しょうがのゼリーを合わせました♪

開催時間 10:30~13:30
講師 お菓子教室主催 かとう まちこ

受講料 1500円 申込み 8/20
定員数 10名

ガス火 de ごはん 8/30 (木)

MENU
炊き込み五目おこわ おかず付

リクエスト企画！炊飯鍋でおこわに挑戦！(2人分持ち帰り) ※試食なし

開催時間 14:00~15:00
講師 スマイルキッチン スタッフ 西澤

受講料 500円 申込み 8/20
定員数 12名

お子様連れOK! ワンコインおやつ 8/8 (水) 8/31 (金)

MENU
爽やかなレモンケーキ (15cm丸型1台)

爽やか、甘酸っぱいレモンケーキです。

開催時間 14:00~15:30
講師 スマイルキッチン スタッフ 西澤

受講料 500円 定員数 12名
申込み 8/8・7/30 | 8/31・8/20

スマイルキッチンマークについて♪

持ち帰り OK マーク
一部料理お持ち帰りOK！

企業コラボ講座限定!
商品のお土産付き
お土産としてお持ち帰り！

えほん 読み聞かせマーク(絵本)
絵本の読み聞かせ会付き
(教室終了後から30分)

お申込み方法：お申込はお電話またはWeb、メール、ショールームにて受付！

申込締切後 落選の場合のみ、締切後3日以内にお電話(またはメール、郵送)でご連絡致します。※当選の場合はご連絡致しませんので、ご注意ください。

参加当日 ショールームで受付♪受講料をお支払下さい♪

持ち物 ヨガ以外の講座…エプロン・ハンドタオル・筆記用具・三角巾
ヨガ講座…飲み物・汗ふきタオル・ヨガマット
(またはバスタオル2枚) ※パン・スイーツ等の持帰り容器は用意します。

スマイルキッチンの貸出、いるまるくん倶楽部、各講座の申込・問合せは…

TEL: 04-2964-1571 (9:00~17:00)
Email: smile-kitchen@irumagas.co.jp

入間ガス株式会社 料理教室 担当まで！

※応募多数時は抽選になります。予めご了承ください。

【メールの場合…】

※ご用件に「教室申込、貸出問合せ」などの要件を入れて下さい。

①名前 ②住所 ③お電話番号 (④申込の教室日程)をご明記下さい。
※翌営業日までに返信がない場合は、お手数ですがお電話にて確認下さい。

諸注意

●受講料には参加費・材料費・消費税が含まれます。
●掲載写真はイメージです。材料の仕入れ状況でメニューや食材を予告なく変更する場合がございます。予めご了承ください。
●お客様のご都合によるキャンセルはキャンセル料が発生します。
※実施当日：「受講料の全額」、3日前～前日：「受講料の半額」(日数には土日含まれます) お支払い後も、材料・レシピ・お料理はお渡りできません。※代理者による受講も可能です。
※対象講座を除き、お子様連れでの参加はご遠慮ください
※作った料理のお持ち帰りは、持ち帰り付きの講座を除き、ご遠慮下さい。

注意

お客様のご都合によるキャンセルが「発生します!!!」
※ご注意ください。

Web申し込みができるようになりました!!

お持ちのスマホ、PCからいつでもお気軽にお申し込み出来ます！

【いるまるくん倶楽部 会員募集♪】年会費・入会費無料!

入間ガスのお客様コミュニティ「いるまるくん倶楽部」の会員を募集中！入間市に住んでいなくても、入間ガスを使っていなくてもOKです！お電話、またはメールでお問合せ下さい！

ゴールド会員になると…

①限定料理教室へご参加頂けます(材料費は別途発生)
②入間ガスサービスで器具購入の際、定価の3%引き
③春まつり、秋まつりの特典付き招待状が届く
…など料理教室に参加しなくてもお得です！

会員は①ビギナー(教室参加時にスタンプカードを作成。上記特典は無し)と②ゴールドプラチナ(前年の教室参加数に応じ弊社より認定)の3種です。

「ようこそ！入間ガス株式会社へ！」
～ガス器具の見学やご相談など、お気軽にお越しください～
※駐車場、駐輪場には限りがございます。公共交通機関でのご来社にご協力ください。

ショールームに遊びに来てね!

ガス機器展示、リフォームのご相談、LPガス供給、でんき契約のご相談などお気軽にご来店ください。

●所在地 入間市扇台 1-5-25
●営業時間 9時～17時30分
●SR休館日 8月13日(月)～8月16日(木)

無料のお茶スペースもあります！
土日祝も営業します

埼玉県入間市扇台 1-5-25 ※午前午後の教室の間、またお子様対象の教室の間ショールームでお待ちいただけます。

