

入会金 0円
年会費 0円

2018年
11・12月
のスケジュール

スマイルキッチン

2018

お申込み方法について
※裏面に記載しております。

「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。

米粉を使ったパンとお菓子教室 11/1 (木)



- MENU**
- スティックパン
 - かぼちゃと栗のマフィン
～豆乳クリーム添え～
 - サラダ、おかず付き

開催時間 10:00~13:00
講師 小麦を使わず、低カロリー・高タンパク・低糖質のパンとお菓子を考案する料理研究家 高田 裕子
受講料 2000円 申込み 10/22
定員数 16名

手軽に家庭で作れる小麦粉不使用のパンとお菓子をご紹介します。

イタリアマンマの食卓 11/2 (金)



- MENU**
- カネーデルリ入り野菜スープ
 - 超簡単生パスタ！ほうれん草のスペツツリ
 - りんごのストゥルーデル

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 2000円 申込み 10/22
定員数 16名

南チロル地方のあったか料理を作ります！

お子様連れOK! ワンコインおやつ 11/2 (金) 11/28 (水)



- MENU**
- キャラメルナッツのせバナナケーキ (パウンド型1台)

開催時間 14:00~15:30
講師 スマイルキッチン 西澤 スタッフ
受講料 500円 定員数 12名
11/2・10/22 | 11/28・11/19

ナッツとバナナの相性◎！見た目もかわいいバナナケーキです！

ザ★男のキッチン 11/5 (月)



- MENU**
- 明太子チャーハン
 - 食パンで肉まん
 - 生姜入り春雨スープ
 - マンゴープリン

開催時間 11:00~13:00
講師 スマイルキッチン 福井 スタッフ
受講料 1000円 申込み 10/29
定員数 16名

目指せ！！パラパラチャーハンと簡単に出来る肉まんを作っていきます！

NEW 野菜たっぷり！ゆるペジ教室 11/6 (火)



- MENU**
- きのこのストロガノフ
 - ココナッツミルク仕上げ～
 - 豆と妻のサラダ～相模ドレッシング 地中海風～
 - 焼きりんごのスイーツポテト乗せ～砂糖不使用 ヘルシーデザート～

開催時間 10:00~13:00
講師 豆と野菜 佐藤 弥生
受講料 2000円 申込み 10/29
定員数 16名

お野菜たっぷりヘルシー料理！無理なく野菜がとれるお料理をご紹介します。

埼玉県心会 特別教室 11/8 (木)



- MENU**
- 蕪の葉ごはん
 - あじと小松菜のしゅうまい
 - 根菜味噌汁～ミルク仕立て～
 - 切り干し大根のチンジャオロースー風
 - 無しモン酢和え

開催時間 10:30~13:00
講師 石心会 管理栄養士 大川
受講料 700円 申込み 10/29
定員数 20名

骨粗鬆症予防の食事を学びましょう！

1day パンレッスン 11/13 (火)



- MENU**
- パンキンブレッド
 - かぼちゃあんぱん

開催時間 10:00~13:30
講師 パン教室 Ohana 鈴岡利子
受講料 2000円 申込み 11/5
定員数 14名

秋にぴったりのパンを作ります！

プロに教わるおうち中華 11/14 (水)



- MENU**
- きのこスープラーメン
 - 牡蠣のピカタ風トウチソース
 - カスタードあん団子

開催時間 10:00~13:00
講師 チャイニーズ ガーデン 三原真幸 牛木法隆
受講料 2000円 申込み 11/5
定員数 16名

きのこの旨味たっぷりスープラーメンを作ろう！

つくりおき & コンロ de スイーツ 11/14 (水)



- MENU**
- 牛肉のしぐれ煮
 - 牛肉のしぐれ煮入り和風かぼちゃコロッケ(持ち帰り)
 - 牛肉しぐれ煮のおいなりさん
 - グリル de フォンダン ショコラ

開催時間 14:00~15:30
講師 スマイルキッチン 松井 スタッフ
受講料 1000円 申込み 11/5
定員数 16名

使い回し抜群！牛肉のしぐれ煮のご紹介！

季節のお菓子 11/15 (木)



- MENU**
- 塩キャラメルロール

開催時間 10:00~13:00
講師 お菓子教室 主催 かつらまちこ
受講料 1500円 申込み 11/5
定員数 10名

キャラメル生地でほんのり塩味のホイップクリームを巻きます！

電気シミュレーション体験講座 11/16 (金)



- MENU**
- 米粉のニョッキ
 - サクッと米粉のサーモンフライ
 - 米油で作るマリネ
 - 米粉のミニチーズケーキ

開催時間 10:00~13:00
講師 スマイルキッチン 西澤 スタッフ
受講料 無料 申込み 11/5
定員数 16名

米粉を上手に美味しく使えます！電気のお話付き！
…(参加条件)…
●ご参加の際は、電力検算書を必ずお持ちください。
●入間ガスをお使いでない方、入間市以外にお住いの方、どなたでも参加可。

初めての方限定! トライアル講座 11/19 (月)



- 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

開催時間 11:00~12:30
講師 スマイルキッチン 松井 スタッフ
受講料 500円 申込み 11/12
定員数 8名

★料理教室ってどんなところ？ワンコインで体験♪既に参加された方は、初めての方と一緒に申込み下さい！

美味しいヘルシー! 今日から使えるお豆腐料理 11/20 (火)

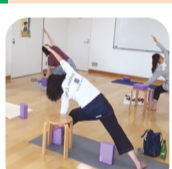


- MENU**
- ポップオーバー
 - 茄子の豆腐とひき肉のはさみ揚げ～トマト煮込み～
 - ハーフ番るポテトサラダ
 - 人参とさつま芋のスープ
 - 栗のパヴロア

開催時間 10:00~13:00
講師 11のち豆腐とき 武内恵美子 (お持ち帰りあり)
受講料 2000円 申込み 11/12
定員数 16名

お手頃ヘルシーなお豆腐料理を楽しみましょう！

身体すっきりヨガ 11/21 (水)



- MENU**
- ～ランチ～
 - サーモンの和風豆乳スープ
 - 根菜サラダ
 - パン

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 11/12
定員数 15名

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！
※お資格による調理はありせん。レシピお渡し。

家族の救急箱 台所薬膳 11/22 (木)

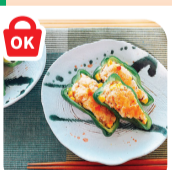


- MENU**
- 便秘のための薬膳
 - かぶと大根の煮込み
 - さつま芋と昆布のごはん
 - 山芋となめこの味噌汁
 - 木の实ヨーグルト

開催時間 10:00~13:00
講師 薬膳キッチン HANA 高木映子
受講料 2000円 申込み 11/12
定員数 16名

寒くなり乾燥してくると便秘気味に。便秘のタイプ別に原因と改善のための薬膳をご紹介します！

ヨークマート入間店台さんで揃う! 使いいきり&リメイクレシピ 11/22 (木)

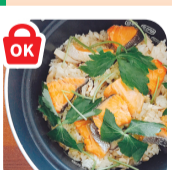


- MENU**
- 「おから」
 - ピーマンのおから詰め(持ち帰り)
 - おからひじき煮(持ち帰り)
 - おやつ付 (2品お持ち帰り)

開催時間 14:00~15:30
講師 スマイルキッチン 西澤 スタッフ
受講料 1000円 申込み 11/12
定員数 16名

ヘルシーおからレシピを楽しみましょう！

ガス火 de ごはん 11/26 (月)

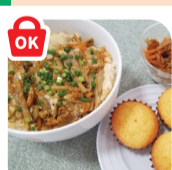


- MENU**
- 秋の彩りごはん
 - きのこの天ぷら

開催時間 14:00~15:00
講師 スマイルキッチン 西澤 スタッフ
受講料 500円 申込み 11/19
定員数 12名

秋の味覚を楽しみましょう！(2人分お持ち帰り) ※試食なし

つくりおきレシピ 11/27 (火)



- MENU**
- きんぴらごぼうのつくりおき
 - きんぴらごぼうで柳川風弁
 - 鶏ささみと春雨のサラダ
 - 山芋のすいとん風中華スープ
 - ホワイトガトーショコラ(持ち帰り)

開催時間 11:00~13:00
講師 スマイルキッチン 福井 スタッフ
受講料 1000円 申込み 11/19
定員数 16名

中華風ランチを楽しく作りましょう！

子ども料理教室 12/1 (土)



- MENU**
- 絵本で見つけた美味しいレシピ!
 - ホットケーキでクリスマスケーキを作ろう
 - リボンパスタのスープ付き

開催時間 10:00~12:00
講師 スマイルキッチン 松井 スタッフ
受講料 小学生・500円
定員数 16名 11/19

絵本に出てくる料理を再現♪ふわふわのパンケーキを作ろう！

プロに教わるおうち中華 12/3 (月)



- MENU**
- えびのチーズ煮込み
 - 鶏唐揚げのレモンソース
 - 豚ひき肉のレタス包み
 - ガス火ごはん

開催時間 10:00~13:00
講師 チャイニーズ ガーデン 三原真幸 牛木法隆
受講料 2000円 申込み 11/26
定員数 16名

お家で作れる本格中華を学ぼう！

お子様連れOK! ワンコインおやつ 12/3 (月) 12/19 (水)



- MENU**
- 基本のシフォンケーキ (15cmシフォン型1台) ※クリスマスデコレーションのデモ・試食付

開催時間 14:00~15:30
講師 スマイルキッチン 西澤 スタッフ
受講料 500円 定員数 8名
12/3・11/26 | 12/19・12/10

ふわふわシフォンケーキに挑戦です。

1day パンレッスン 12/4 (火)



- MENU**
- グラタンパン
 - 白パン

開催時間 10:00~13:30
講師 パン教室 Ohana 鈴岡利子
受講料 2000円 申込み 11/26
定員数 14名

冬に食べたい! あったかグラタンパンを作ります!

つくりおき & コンロ de スイーツ 12/5 (水)



- MENU**
- 冬のキーマカレーのつくりおき
 - ライスコロッケ(持ち帰り)
 - チリコンカン風
 - ダッチオーブン de チーズブレッド

開催時間 14:00~15:30
講師 スマイルキッチン 西澤 スタッフ
受講料 1000円 申込み 11/26
定員数 16名

大好き! カレーのつくりおき。簡単アレンジを楽しみましょう！

季節のお菓子 12/6 (木)

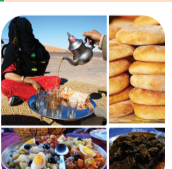


- MENU**
- アンコール企画! いちごのジャルロット

開催時間 10:00~13:00
講師 お菓子教室 主催 かつらまちこ
受講料 1500円 申込み 11/26
定員数 10名

いちごムースのジャルロット!! 華やかなケーキです。クリスマスの食卓にぜひ!

おうちフレンチ 12/7 (金)



- MENU**
- リクエスト企画! モロッカンフレンチでおもてなし
 - モロカンサラダ
 - 牛肉とブルーのタジン
 - ホブス (モロッコパン)
 - ミントティー
 - シナモンオレージ

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 2000円 申込み 11/26
定員数 16名

料理工程が簡単なモロッコ料理! おもてなしにぴったり! お野菜たっぷりヘルシー!