

2019

5・6月
スケジュール

入間ガス(株)の料理 & カルチャースタッフ



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...

入会金・年会費
0円

ぜひ参加してみませんか?

スマイルキッチン

入間ガスをお使いでない方・入間市以外にお住ま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。

5/8 (水) ガス火deごはん

23日お子様連れOK

MENU ●●

★～炊飯鍋編～

- ・豆ご飯
- ・プチおかず付

アンコール企画! 季節ごはんを楽しみましょう。(2人分お持ち帰り)

申込 5/8...4/22
締切 5/23...5/13

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 定員数: 16名

5/9 (木) つくりおきレシピ

MENU ●●

★～カツオdeツナ作りのつくりおき～

- ・ツナ梅パスタ
- ・新じゃがサラダ
- ・ミックスビーンズのトマトスープ
- ・ピーナッツバタークッキー(持ち帰り)

申込締切 4/22

開催時間: 11:00~13:00
講師: スマイルキッチンスタッフ 福井
受講料: 1,000円 定員数: 16名

5/10 (金) 米粉のおいしいレシピ

MENU ●●

★米粉を上手に美味しく活用♪

- ・米粉のニョッキ
- ・サクッと米粉のチキンフライ
- ・米油で作るマリネ
- ・米粉のチーズケーキ(持ち帰り分付)

申込締切 4/22

開催時間: 10:00~13:00
講師: スマイルキッチンスタッフ 西澤
受講料: 1,000円 定員数: 16名

5/13 (月) プロに教わるおうち中華

MENU ●●

★おうち中華を学ぼう!

- ・ネギとチャーシューの煮込み旨味そば
- ・春巻き
- ・スペアリブの蒸しスープ

申込締切 5/6

開催時間: 10:00~13:00
講師: チャイニーズガーデン三鷹 桃亭 牛木法隆
受講料: 2,000円 定員数: 16名

5/14 (火) お野菜食べきり!おうちレストラン

MENU ●●

★トマトづくしレシピ

- ・トマト練りこみハンバーグ
- ・トマトの皮とヘタで香りつけたトマトのパスタ
- ・トマトのチーズケーキ

申込締切 5/6

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: 2,000円 定員数: 16名

5/14 (火) ワンコインおやつ

MENU ●●

★基本のシフォンケーキ(15cmシフォン型1台)

アンコール企画♪
ふわふわシフォンケーキに挑戦です。

申込 5/14...5/6
締切 5/31...5/20

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: 8名

5/15 (水) セルフストレッチ～ダイエットランチ付～

MENU ●●

★セルフストレッチ

- ・雑穀パン
- ・キシュ風
- ・胡麻&ピーナッツパターのドレッシングサラダ
- ・豆乳スープ

ダイエットやアンチエイジングのためのストレッチと食事のご提案♪

申込締切 5/6

開催時間: 10:00~12:30
講師: ダイエットマスター ファスティング指導士 絹田和子
受講料: 1,500円 定員数: 16名

5/15 (水) セルフストレッチ～ハジおやつ付～

MENU ●●

★セルフストレッチ

- ・酵素スムージー
- ・雑穀パンの豆乳フレンチトースト

ダイエットやアンチエイジングのためのストレッチ♪
身体も心もリフレッシュしましょう。

申込締切 5/6

開催時間: 14:00~15:30
講師: ダイエットマスター ファスティング指導士 絹田和子
受講料: 1,000円 定員数: 16名

5/16 (木) 家族の救急箱 台所薬膳

MENU ●●

★「気功」と「養生食」

- ・厚揚げのルーローハン
- ・きのこの中華風豆乳スープ
- ・抹茶プリン

気功で身体の中から気血の巡りを整えて食べたものの吸収を良くしましょう。

申込締切 5/6

開催時間: 10:00~13:00
講師: 薬膳キッチンHANA 高木映子
受講料: 2,000円 定員数: 16名

5/17 (金)暮らしと器と シーズニングキッチン

MENU ●●

★～ダッチオーブン&スキレットを使ってアウトドア料理～

- ・タンドリーチキン
- ・ラトウイユ
- ・ダッチオーブンライス
- ・ハーブティー

シーズニングを使って簡単アウトドア気分の料理をご紹介します。

申込締切 5/6

開催時間: 10:00~13:00
講師: ライフコーディネーター 椎葉京子
受講料: 1,500円 定員数: 16名

5/20 (月) 季節のお菓子

MENU ●●

★抹茶メレンゲタルト

食感の違う3つの生地を組み立てます。
すべての生地に抹茶を入れた抹茶三昧のタルトです!

申込締切 5/13

開催時間: 10:00~13:00
講師: お菓子教室主催 かとうまちこ
受講料: 1,500円 定員数: 10名

5/21 (火) 1dayパンレッスン

MENU ●●

★抹茶小豆&マヨコーン

定番のお惣菜パンと大人気の抹茶小豆を作りましょう!

申込締切 5/13

開催時間: 10:00~13:30
講師: パン教室Ohana 鈴岡利子
受講料: 2,000円 定員数: 14名

5/22 (水) 豆と野菜の料理教室

MENU ●●

★ベジタブルレシピ

- ・菜食の麻婆豆腐茄子
- ・酸辣湯
- ・ヘルシーヌードル風
- ・中華サラダ
- ・ピリ辛ドレッシング
- ・黒ごまプリン風

申込締切 5/13

開催時間: 10:00~13:00
講師: 豆と野菜 佐藤弥生
受講料: 2,000円 定員数: 16名

5/23 (木) 自家製レーズン酵母のパンと一品料理の会

MENU ●●

★天然酵母パン

- ・ガーリックフィセル
- ・ニョッキグラタン

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。

申込締切 5/13

開催時間: 10:00~13:00
講師: パンのち豆腐ときどきスイーツ主宰 武内恵美子
受講料: 2,000円 定員数: 12名

5/28 (火) 男のぱっとご飯

MENU ●●

★お料理初心者の方も大歓迎!

- ・旬野菜のチキンロール
- ・塩昆布のカプレーゼ
- ・ズッキーニのチーズフライ
- ・ミルクティパナコッタ

お気軽にお申込みください。

申込締切 5/20

開催時間: 11:00~13:00
講師: スマイルキッチンスタッフ 松井
受講料: 1,000円 定員数: 16名

5/30 (木) つくりおき&コンロdeスイーツ

MENU ●●

★～塩豚のつくりおき～

- ・塩豚の洋風トマト肉じゃが(持ち帰り)
- ・塩豚でハーブカツレツ
- ・フライパンdeレモンはちみつバームクーヘン

申込締切 5/20

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: 1,000円 定員数: 16名

6/1 (土) こども料理教室

MENU ●●

★父の日に手作りごはんをプレゼントしよう!

- ・ジャージャー麺
- ・コーンとベーコンのパリパリ餃子
- ・ビールのようなりんごゼリー

申込締切 5/20

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

6/3 (月) ワンコインおやつ

MENU ●●

★お茶クリームのミルクレープ(15cm丸型1台)

お茶の美味しい時期にお茶スイーツを楽しみましょう。

申込 6/3...5/27
締切 6/18...6/10

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: 8名

6/4 (火) 新規!電気ご契約者様限定講座

MENU ●●

★極上ローストビーフ&ランチプレート

- ・ローストビーフ(持ち帰り)
- ・ローストビーフdeランチプレート

お申込み期間に電気ショミレーション体験をしよう!

申込締切 5/27

開催時間: 10:00~13:00
講師: スマイルキッチンスタッフ 西澤
受講料: 500円 定員数: 16名

6/4 (火) 電気ご契約者様限定講座

MENU ●●

★極上ローストビーフ

- ・ローストビーフ(持ち帰り)

申込締切 5/27

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: 16名