

2019

7・8月
スケジュール

入間ガス(株)の料理 & カルチャ

笑顔ーヤ



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。

7/2 (火) 7/16 (火) ガス火deごはん 16日お子様連れOK!

MENU ●●

★～炊飯鍋編～

- ・梅おこわ
- ・プチおかず付 (2人分お持ち帰り)

食欲そそる梅ご飯♪

※試食なし
※託児サービスなし

申込 7/2 ... 6/24
締切 7/16 ... 7/8

持ち帰り OK!

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

7/3 (水) 自家製レーズン酵母のパンと一品料理の会

MENU ●●

★人気のベーグルサンドレシピ

- ・胡桃のベーグル
- ・ローストビーフのベーグルサンド

申込締切 6/24

持ち帰り OK!

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

7/4 (木) 季節ごはん

MENU ●●

★七タレレシピ

- ・出し香る! 手作り 麺つゆで楽しむ素麺
- ・五目いなり寿司
- ・オクラの小鉢
- ・葛きり

夏にぴったりのハッピーメニューを楽しみましょう♪

申込締切 6/24

開催時間: 11:00~13:00
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

7/5 (金) 7/18 (木) ワンコインおやつ お子様連れOK!

MENU ●●

★レモンケーキ (15cm丸型1台)

アンコール企画♪
爽やかな甘酸っぱいケーキを作りましょう!

※託児サービスなし

申込 7/5 ... 6/24
締切 7/18 ... 7/8

持ち帰り OK!

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

7/8 (月) 野菜が主役のカフェごはん

MENU ●●

★ベジタブルレシピ

- ・夏野菜と厚揚げの照り焼き
- ・山芋のレンコン挟み焼き
- ・香味野菜の和風冷製スープ
- ・とうもろこしごはん

申込締切 7/1

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

7/9 (火) 1dayパンレッスン

MENU ●●

★ベーコンツナ&トマトバジル

人気のお惣菜パン2種を作ろう!

申込締切 7/1

持ち帰り OK!

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

7/11 (木) 失敗しない! イタリアン お料理初心者大歓迎!

MENU ●●

★イタリアンレシピ

- ・いかすみのスパゲッティ
- ・イタリアンチーズカツレツ
- ・ココナッツとパッションフルーツのバナナコッタ

夏にぴったりのハッピーメニューを楽しみましょう♪

申込締切 7/1

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

7/12 (金) 腸活レシピ 森永乳業(株)協賛

MENU ●●

★腸がよろこぶレシピ

- ・ヨーグルトサラダうどん
- ・まぜまぜコンソープ
- ・きな粉ヨーグルトのパナナパフェ

お腹の調子が気になる方におすすめ♪

申込締切 7/1

開催時間: 10:30~13:30
講師: M'S kitchen 専属講師
受講料: 1,000円 定員数: 24名

7/17 (水) つくりおき&コンロdeスイーツ

MENU ●●

★～茄子とピーマンの肉みそ炒めのつくりおき～

- ・チーズ入り肉みそ炒め揚げ餃子(持ち帰り)
- ・肉みそ入りココットオムレツ
- ・フライパンde生どらやき

申込締切 7/8

持ち帰り OK!

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: 1,000円 定員数: 16名

7/18 (木) 気功と薬膳ごはん NEW

MENU ●●

★身体の中から健康に!

- ・二種のつけだれ
- ・さわやか素麺
- ・なめこのトロトロスープ
- ・黒ごまプリン

暑い夏も気功と薬膳で身体を中から整えましょう!

申込締切 7/8

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

7/19 (金) 暮らしと器とシーズニングキッチン NEW

MENU ●●

★ハワイアン料理

- ・ハーブティーで楽しむトロピカルサンセットティー
- ・ハワイのママの味 カルアポー克蘭チ

Hawaiiたっぷり!南国フルーツを使ったトロピカルティーとアウトドアでおなじみのスモークをお家で簡単に料理する方法をご提案します。

申込締切 7/8

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

7/22 (月) 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

- ・ゴロゴロ野菜の豆乳シチュー
- ・ひじきの酵素サラダ
- ・雑穀パン

ダイエットやアンチエイジングの為にストレッチと食事のご提案♪

※お客様による調理はありません。

申込締切 7/15

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

7/22 (月) セルフストレッチ～ヘルシーおやつ付～ お子様連れOK!

MENU ●●

★セルフストレッチ

- ・生フルーツの寒天ゼリー
- ・ヨーグルトソースかけ
- ・酵素スムージー

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

※お客様による調理はありません。
※託児サービスなし

申込締切 7/15

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

7/23 (火) 8/20 (火) 絵本と子ども料理教室

MENU ●●

★ワクワク楽しい夏まつりメニューを作ろう!

- ・野菜たっぷりお好み焼き
- ・焼きとうもろこし&いももち
- ・金魚すくい風ゼリー

申込 7/23...7/15
締切 8/20...8/12

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

7/24 (水) 7/30 (火) 子ども料理教室

MENU ●●

★夏野菜料理

- ・豚しゃぶと夏野菜冷麺
- ・ココロチーズサラダ
- ・きらきらゼリー

旬の野菜を使ってお料理をしよう!

申込 7/24...7/15
締切 7/30...7/22

開催時間: 10:00~12:00
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

7/24 (水) 7/30 (火) こどもお菓子教室

MENU ●●

★絞り出しココアクッキー～くまさんデコレーション～

可愛いデコレーションクッキーを作ろう!

申込 7/24...7/15
締切 7/30...7/22

持ち帰り OK!

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: 小学生500円 定員数: 16名

7/25 (木) 埼玉石心会病院 特別教室

MENU ●●

★糖尿病食～500kcalの献立

- ・塩トマト(調味料)
- ・夏野菜包焼き
- ・ケチャップ焼鳥
- ・ゴーヤチャンプルー
- ・マンナンヒカリごはん

みんなの健康塾

申込締切 7/15

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 定員数: 20名

7/31 (水) 電気シミュレーション体験講座

MENU ●●

★親子でプロに学ぼう!

- ・身体ケア講座(大人)
- ・米粉パンde
- ・サンドイッチ講座(子供)

親子で楽しいランチタイム&電気のお話。

※参加条件:ご参加の際は必ず電力検針票をお持ちください!

申込締切 7/22

開催時間: 10:00~12:00
講師: しから整骨院 鹿倉孝太 コイガク内山 健
受講料: 親子500円(小学生対象) 定員数:16組32名

8/2 (金) 8/27 (火) ワンコインおやつ お子様連れOK!

MENU ●●

★かぼちゃのプリンケーキ (15cm丸型1台)

旬のかぼちゃを使ったケーキに挑戦!

※託児サービスなし
※10~15分程終了時間に遅れる場合が御座います。ご了承ください。

申込 8/2 ... 7/22
締切 8/27 ... 8/19

持ち帰り OK!

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

8/3 (土) 私か作る!楽しい暮らし♪DIY講座～木製スプーン作り～ NEW お子様連れOK!

MENU ●●

★木製スプーン作り

- ・Myスプーンで食べよう!お野菜スープ付(試食のみ)

人気のDIYにチャレンジ♪木を削って、磨いて、オイルを塗ってかわいい木製のMyスプーンを作ってみませんか?

※お客様による調理はありません。
※託児サービスなし

申込締切 7/22

開催時間: 9:30~13:00
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