

2019

9・10月
スケジュール

入間ガス(株)の料理 & カルチャ



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。

9/2 (月) 1dayパンレッスン

MENU ●●

★ピザ&フォカッチャ
～ピザ生地のお持ち帰り付～

少しいーストでゆっくり寝かせて作るピザ生地とシンプルなフォカッチャ! ピザ生地のお持ち帰り付き!

申込締切 8/26 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

9/4 (水) つくりおき&コンロdeスイーツ

MENU ●●

★きのこことチキンのデミグラスソース煮つくりおき

- ・デミグラスソースのパングラタン
- ・デミグラスソースでリゾットコロッケ(持ち帰り)
- ・ダッチオープンde簡単焼きりんご

申込締切 8/26 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: 1,000円 定員数: 16名

9/5 (木) 男のばぱっとご飯 男性限定!

MENU ●●

★お料理初心者の方も大歓迎♪

- ・ポテバグ
- ・カラフルマリネ
- ・海老とピーマンのふわふわスープ
- ・簡単ティラミス風ケーキ

楽しくお料理しましょう~!

申込締切 8/26

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

9/6 (金) ワンコインおやつ

MENU ●●

★ほうじ茶と甘栗のケーキ (パウンド型1台)

アンコール企画♪
ほうじ茶の香りと甘栗が相性ぴったりです。

申込締切 9/6~8/26 9/27~9/16 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

9/9 (月) 野菜が主役のカフェごはん

MENU ●●

★ベジタブルレシピ

- ・南瓜と茄子のソテー (和風豆カレーソース)
- ・長芋と海藻のさっぱり枝豆ごはん
- ・里芋の和風ポテトサラダ
- ・けんちん汁

申込締切 9/2

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

9/10 (火) フレッシュのパティシエに学ぶ お菓子教室

MENU ●●

★アップルパイ (ホール1台)

旬のりんごをたっぷり使って美味しいアップルパイを作りましょう!

申込締切 9/2 持ち帰り OK!

開催時間: 10:00~13:00
講師: フレッシュ 松村英俊
受講料: 1,500円 定員数: 16名

9/11 (水) ガス火deごはん

MENU ●●

★~炊飯鍋編~

- ・きのこの炊き込みご飯
- ・プチおかず付 (2人分お持ち帰り)

きのこの香りが広がる♪秋ご飯。

申込締切 9/11~9/2 9/26~9/16 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

9/12 (木) 自家製レーズン酵母のパンと一品料理の会

MENU ●●

★天然酵母を学ぼう!

- ・バケット
- ・オニオングラタンスープ

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 9/2 持ち帰り OK!

開催時間: 10:00~13:00
講師: パンの老豆腐とさきどろスイーツ主宰 武内恵美子
受講料: 2,000円 定員数: 12名

9/13 (金) ブリースのワークショップ

MENU ●●

★ブリース (リース直径約15cm)

- ・お菓子・紅茶付き

小さく切ってある色とりどりの布を自由に選んで頂き、お好みのブリースを作ります!

申込締切 9/2

開催時間: 10:00~13:00
講師: ichiriko 河野麻衣子
受講料: 1,800円 定員数: 16名

9/18 (水) 養生気功と台所薬膳 NEW!

MENU ●●

★身体の中から健康に!

- ・フライパンで作るパエリア
- ・白キクラゲとハトムギのサラダ
- ・タピオカドリンク

秋の養生食を作り、気功で身体を整えましょう!

申込締切 9/9

開催時間: 10:00~13:00
講師: 全日本漢化気功協会認定 気功インストラクター 高木映子
受講料: 1,800円 定員数: 16名

9/20 (金) 暮らしと器と♪ シーズニングキッチン NEW!

MENU ●●

★さっぱり!ピクルス作り 保存瓶でお持ち帰り

- ・本格的インドカレー
- ・手作りナン
- ・ピクルス
- ・チャイゼリー

椎葉先生の友人 韓国コンソナ直伝のピクルス作り。保存の仕方や瓶についてのお話も♪

申込締切 9/9 持ち帰り OK!

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

9/25 (水) プロに教わる おうち中華

MENU ●●

★おうち中華を学ぼう!

- ・魚の豆鼓蒸し
- ・栗チャーハン巻の葉巻き
- ・ザーサイサラダ
- ・杏仁豆腐

申込締切 9/16

開催時間: 10:00~13:00
講師: 中華料理人 牛木法隆
受講料: 2,000円 定員数: 16名

9/26 (木) 失敗しない! イタリアン

MENU ●●

★イタリアンレシピ

- ・カルボナーラ
- ・カチャトーラ (鶏肉のトマト煮)
- ・季節のミニサラダ
- ・フルーツのパンナコッタ

生クリームを使わない本場風カルボナーラが失敗しないコツをお伝えします。1人ひとりのフライパンで練習しましょう!

申込締切 9/16

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

9/30 (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

- ・テンペステーキ きのこかけ
- ・アボカドサラダ
- ・味噌汁
- ・雑穀ご飯

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♪

申込締切 9/23

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

9/30 (月) セルフストレッチ ~ヘルシーおやつ付~

MENU ●●

★セルフストレッチ

- ・酵素スムージー
- ・チーズ風クッキー

好評の為、時間延長♪
身体も心もリフレッシュしましょう。

申込締切 9/23

開催時間: 14:00~16:00
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

10/1 (火) ガス火deごはん

MENU ●●

★~フライパン編~

- ・きのこグラタン
- ・プチサラダ付 (2人分お持ち帰り)

フライパンで楽しむ秋ごはんのご紹介♪

申込締切 10/1~9/23 10/18~10/7 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

10/3 (木) 狭山茶料理教室 大好評!

MENU ●●

★お茶の飲み比べと茶種について学ぼう!

- ・さんまの炊き込みごはん
- ・秋野菜のお茶衣天
- ・里芋団子のデザート

いろいろな種類のお茶を飲み比べて好みのお茶をみつけてみましょう!

申込締切 9/23

開催時間: 10:00~13:00
講師: 的場園 的場龍太郎・スマイルキッチンスタッフ
受講料: 1,200円 定員数: 20名

10/7 (月) 1dayパンレッスン

MENU ●●

★スイートポテトパンとバタートッパ

さつまいもをスイートポテト風にした具を包んだおやつパンとバターをのせて焼くミニ食パン!

申込締切 9/30 持ち帰り OK!

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

10/8 (火) 野菜が主役のカフェごはん

MENU ●●

★ベジタブルレシピ

- ・菜食おから餃子
- ・酢豚風黒酢炒め
- ・切り干し大根の中華サラダ
- ・杏仁豆腐(キウイソース)

申込締切 9/30

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

10/8 (火) ワンコインおやつ

MENU ●●

★さつま芋と胡麻のケーキ (パウンド型1台)

旬のさつま芋を使ったケーキに挑戦!

申込締切 10/8~9/30 10/25~10/14 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