

**10/10 (木) フレッシュのバティエに学ぶ お菓子教室**

MENU ●●

★モンブラン (ホール1台)

NEW!

秋の定番モンブランケーキを作りましょう!

申込締切 9/30 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

**10/11 (金) つくりおきレシピ**

MENU ●●

★きのこチキンのデミグラスソース 煮つくりおき

- ・ドレスド・オムライス ~デミグラスソース~
- ・グリルde手作り簡単ピッツァ
- ・秋野菜のマリネ
- ・メープルバナナマフィン (持ち帰り)

申込締切 9/30 持ち帰り OK!

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

**10/17 (木) 養生気功と台所薬膳 NEW!**

MENU ●●

★身体の中から健康に!

- ・ダッチオープンで作るピリヤニ
- ・インド風サラダ
- ・ヨーグルトのデザート

ピリヤニはインドの炊き込みごはん! 季節の変わり目を気功で身体を整え乗りきりましょう!

申込締切 10/7

開催時間: 10:00~13:00  
講師: 食日本連化気功協会認定 高木映子  
受講料: 1,800円 定員数: 16名

**10/18 (金) ハーブ料理教室**

MENU ●●

★ハーブについて学ぼう

- ・ナスのコンフィとバジルキノコのセルクル仕立て
- ・ハーブパン粉とイカの Pasta
- ・揚ハーブと食べる塩焼き芋
- ・ハーブティー

ハーブの使い方から旬の食材の選び方、ハーブとの相互効果も勉強いただけます。  
※妊娠中の方は参加いただけません。

申込締切 10/7

開催時間: 10:30~13:00  
講師: ハーブ料理研究家 白山美奈子  
受講料: 1,500円 定員数: 16名

**10/19 (土) 私が作る! 楽しい暮らし! DIY講座**

MENU ●●

★針金で作る! 私のハンギングバスケット

- ・ワイヤーハンギングバスケット(ハーブの苗付)
- ・プチランチ付(ハーブ&トマトペロンチーノ)

椎葉先生監修の雑誌「ナチュラルガーデニング」からハンギングバスケットの作り方を紹介。  
※ラジオペンチ持参

申込締切 10/7

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

**10/21 (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

- ・里芋まんじゅう
- ・きのこスープ
- ・酵素サラダ
- ・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 10/14

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

**10/21 (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
- ・お芋のマクロビゼンざい

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 10/14

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

**10/22 (火) 親子deワンコインレッスン**

MENU ●●

★親子で楽しく学ぶ!

- ・ハロウィンパウンドケーキ作り(子供)
- ・大人のハーバリウム作り(大人)

★当日電気切替にお申込み頂くと1,000円分の商品券プレゼント!  
※参加条件:ご参加の際には電気ご使用量のお知らせ(検針票)をご準備下さい!

申込締切 10/14

開催時間: 10:00~12:00  
講師: 日本ハーバリウム協会 認定講師 シンフォニー 高塩 瞳  
受講料: 親子500円(小・中学生対象)定員数:16組32名

**10/22 (火) 基本のおうちごはん (中高生対象)**

MENU ●●

★洋食編

- ・基本のハンバーグ
- ・秋野菜のグリル
- ・ミルクスープ
- ・ライス
- ・基本のアイスボックス

ちょっと早めの夕飯に♪ 料理とお菓子と一緒に学ぼう。

申込締切 10/14 持ち帰り OK!

開催時間: 14:00~17:00  
講師: スマイルキッチンスタッフ 西澤  
受講料: 800円 定員数: 16名

**10/23 (水) プロに教わる おうち中華**

MENU ●●

★おうち中華を学ぼう!

- ・小籠包
- ・豚ひき肉と巻き湯葉のオイスター煮
- ・舞茸の炊き込みスープ
- ・ガス火ごはん

小籠包 大好評につきアンコール企画!

申込締切 10/14

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

**10/24 (木) 失敗しない! イタリアン**

MENU ●●

★イタリアンレシピ

- ・美味しいミートソースの Pasta
- ・きのこのフリッタータ
- ・季節のミニサラダ
- ・季節のフルーツコンポート

美味しいミートソースのコツとポイントをお伝えします! 冷凍しておけばお弁当などちょこっと使いにも大活躍!

申込締切 10/14

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

**10/28 (月) アイシングクッキー教室**

MENU ●●

★ハロウィンのアイシングクッキー作り

- ・お菓子・紅茶付き

ハロウィンモチーフの可愛いアイシングクッキーを作りましょう!

申込締切 10/21 持ち帰り OK!

開催時間: 10:00~12:30  
講師: space sweets DECO 美緒  
受講料: 1,500円 定員数: 12名

**10/29 (火) NPO法人 入間市文化創造ネットワーク主催 ゆったりランチコンサート**

MENU ●● HAPPY HALLOWEEN

★秋を楽しむ おとなハロウィン

- ・ハロウィンミートパイ&シュガーパイ
- ・柿のカブレゼ
- ・スープ

アトリエアミーゴで音楽とお料理を楽しみましょう!  
※簡単な調理をしていただきます。エプロンと三角巾をご持参ください。

開催時間: 10:00~13:00  
会場: アトリエ・アミーゴ  
受講料: 1,500円  
定員数: 30名

演奏予定曲: 枯葉、いそしぎ

♪菅野 義孝(かんのよしとか) 潮先都男氏に師事しジャズギターの基礎を学ぶ。'98年キングレコード「ジャズ新鮮組」でプロデビュー。ニューヨークにてメルビン・ライン(オルガン)、グラディ・テイト(ドラムス)と共演し好評を得る。

♪紅野 智彦(こうのとしひこ) 中学時代、ジャズピアノに興味を持ち、大学入学と同時に独学でピアノを始める。2000年、中村誠一(ts)バンドで本格的に演奏活動を開始。その後、小林陽一(ds)&グッドフェローズに加入する。

入間ガス株式会社 スマイルキッチン協力

アトリエ・アミーゴ

〒358-0053 埼玉県入間市仏子766-1 TEL.04-2931-3500

★お申込み方法: お電話またはWeb、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Web、郵送)でご連絡いたします。  
※当選の場合はご連絡いたしませんので、ご注意ください。

参加当日 ショールームで受付! 受講料をお支払い下さい!

持ち物 料理教室…スリッパ・三角巾・ハンドタオル・エプロン・筆記用具  
ストレッチ教室…スリッパ・ヨガマットまたはバスタオル1枚  
フェイスタオル・飲み物・筆記用具

※パン・スイーツ等の持ち帰り容器は用意します。

⚠ 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・お料理はお渡しできません。(※代理者による受講も可能です)
- ▶開催時間を10分以上遅刻された場合、受講をお断りさせていただく場合がございます。
- ▶対象教室を除き、お子様連れでのご参加はご遠慮ください。
- ▶作った料理のお持ち帰りは、持ち帰り付きの教室を除き、ご遠慮ください。

各教室の申込み・お問い合わせは  
**TEL. 04-2964-1571**

入間ガス株式会社 料理教室 担当まで! (9:00~17:00)  
※応募多数時は抽選になります。予めご了承ください。

★Web申込みはこちらから

入間ガス スマイルキッチン 検索

または右記のQRコードから!

IRUMA GAS smilekitchen

お料理は楽しいよ! ぜひ参加してね!

★隣接に駐車場がございます。

至所沢 入間市駅

産業文化センター

まるひろ 市役所

ミニストップ

入間ガス株式会社 入間ガスサービス株式会社

旧ショールーム

至飯能 サイオス 市民会館 洋服の青山

セブンイレブン ヨークマート イオン 安川電機

〒358-0023 入間市扇台1-5-25