

2019

11★12月
スケジュール

入間ガス(株)の料理&カルチャー



毎日の献立が
思いつかない...

いつもと違う事を
やってみよう!

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。

11/6(水) ワンコインおやつ
11/21(木)

お子様連れ OK!

MENU

★りんごの
チーズケーキ風
(15cm丸型1台)

人気シリーズ!
水切りヨーグルト。
旬のりんごを使って
作りましょう♪

申込 11/6...10/28
締切 11/21...11/11

持ち帰り OK!

※託児サービスなし

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

11/12(火) フレッシュのパティシエに学ぶ お菓子教室

MENU

★クリスマスケーキ
(15cm型1台)

NEW!

パティシエが生地作り
からデコレーションま
でプロのレシピを伝授
します!

申込締切 11/4

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: 2,000円 定員数: 16名

11/13(水) ガス火deごはん
11/26(火)

MENU

★炊飯鍋編

・さつまいもの炊き込みご飯
・プチおかず付
(2人分お持ち帰り)

さつまいもの甘みと
ほっくり感が美味しい
炊き込みご飯♪

申込 11/13...11/4
締切 11/26...11/18

持ち帰り OK!

※託児サービスなし

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

11/15(金) 埼玉県心会病院 特別教室

MENU

★ヘルシー
おせち料理

・紅茶煮豚
・みそ松風
・切干大根松前漬
・紅白フルーツきんとん
・鯛ポン酢漬

みんなの健康塾

申込締切 11/4

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

11/21(木) 養生気功と台所薬膳

MENU

★身体の中から
健康に!

・薬膳デトックス鍋
・ロール白菜
・豆乳甘酒

気功で体内の余分な物を
出せる巡りの良い身体に
しましょう!

申込締切 11/11

開催時間: 10:00~13:00
講師: 全日本気功協会認定
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

11/25(月) つくりおき&コンロdeスイーツ

MENU

★ロールキャベツの
つくりおき

・トマトのロールキャベツ
(持ち帰り)
・ロールキャベツの残りで
トマトクリームパスタ
・ダッチオープンブレッド

申込締切 11/18

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

11/26(火) 野菜が主役のカフェごはん

MENU

★ベジタブルレシピ

・きのこ豆腐のあんかけ
・竹輪とアオサのりの
和風ポテトサラダ
・しいたけの塩昆布詰め
・蕪の浅漬け

野菜と豆が主役の簡単・
美味しい・ヘルシーな
お料理をご紹介します!

申込締切 11/18

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

11/28(木) ベトナムのokatte (おかつ)

MENU

★ベトナム料理

・鶏肉ときこのフォー
~ピーナッツ
すりごま風味~
・鶏手羽肉のヌクナム揚げ
・黒胡麻のチャー
・食後にベトナムコーヒー

ベトナムで大流行したきのこ鍋
のみで食べるフォーを再現!

申込締切 11/18

開催時間: 10:00~13:00
講師: ベトナム料理教室 ほしじゅんこ
主宰 全掌
受講料: 2,000円 定員数: 16名

11/29(金) 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

・ムカサ
・酵素サラダ
・わかめと大豆のスープ
・雑穀のパターライス

ダイエットやアンチエイジングの為の
ストレッチと食事の提案♪

※お客様による調理はありません。

申込締切 11/18

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

11/29(金) 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

・グレープフルーツの
レアチーズケーキ風
・酵素スムージー

身体も心もリフレッシュ
しましょう!

申込締切 11/18

※お客様による調理はありません。
※託児サービスなし

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

11/30(土) 私が作る!楽しい暮らし♪ DIY講座

MENU

★ヒノキのしゃもじ作り

・しゃもじ作り
・プチランチ付(生姜と
たまごのスープご飯)

※カッターや彫刻刀持参

刃物の使い方、木を彫刻する楽しさを
お教えします。使いやすい自分なりの
しゃもじや食卓のサーバーとして♪

申込締切 11/18

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

11/30(土) 基本のおうちごはん (中高生対象)

MENU

★和食編

・基本の鶏のから揚げ
・さつまいものポテトサラダ
・味噌汁
・ガス火炊きごはん
・スイートポテト(持ち帰り)

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 11/18

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: 1,000円 定員数: 16名

12/2(月) 1dayパンレッスン

MENU

★白パンと
グラタンパン

初心者の方でも基本から
しっかり習えるので
安心♪
特別な道具は使わないので、
家でも手作りを
楽しめます!

申込締切 11/25

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

12/3(火) ガス火deごはん
12/12(水)

MENU

★フライパン編

・チキンのクリーム煮
・バターライス
(2人分お持ち帰り)

クリスマスにぴったりの
ごはん作り!

申込 12/3...11/25
締切 12/12...12/2

持ち帰り OK!

※試食なし
※託児サービスなし

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

12/4(水) 野菜が主役のカフェごはん

MENU

★ベジタブルレシピ

・冬野菜の
洋風炊き込みごはん
・長芋のふわふわ焼き
・ミネストローネ
・りんごのクラフティ

野菜と豆が主役の簡単・美味しい・
ヘルシーなお料理をご紹介します!

申込締切 11/25

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

12/5(木) 失敗しない!イタリアン

MENU

★パーティーメニュー

・春菊クリームソースの
パスタ
・ダッチオープンで
お茶の塩釜焼
・リースサラダ(ミニサイズ)
・キャンドル風フルーツサンド
・しゅわしゅわフルーツティー

お料理初心者
大歓迎!

申込締切 11/25

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

12/5(木) つくりおき&コンロdeスイーツ

MENU

★ねぎ塩レモンチキンの
つくりおき

・ねぎ塩レモンから揚げ
(持ち帰り)
・ねぎ塩レモンスープ
・キャセロールdeチョコプリン

レモンの旬は夏ではなく冬!
旬のレモンを使ってお料理を
しましょう!

申込締切 11/25

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

12/6(金) 暮らしと器と♪ シーズニングキッチン

MENU

★ユンソナ直伝
我が家の韓国料理

・スンドゥブチゲ
・チヂミ
・もやしのナムル

椎葉先生の友人 ユンソナ
レシピ。韓国のママの味を
作りましょう!

申込締切 11/25

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

12/11(水) ワンコインおやつ
12/19(木)

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
の見本付。
ふわふわシフォンに挑戦!!

申込 12/11...12/2
締切 12/19...12/9

持ち帰り OK!

※託児サービスなし

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

12/13(金) つくりおきレシピ

MENU

★ロールキャベツの
つくりおき

・ロールキャベツの
チーズグラタン
・発酵なしのもちもち
フォカッチャ
・海老アボカドサラダ
・絞り出しココアクッキー
(持ち帰り)

申込締切 12/2

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