

2020

3・4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
やってみたい!

コンロを使いこなす
自信がない...

ぜひ参加してみませんか?

スマイルキッチン

入会金
年会費
0円

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。

3/2 (月) グルテンフリーの食卓

★米粉を学ぶ
 ・米粉のグルテンフリーパン(持ち帰り)
 ・2種の米粉クレープ&スープランチ
 (グリルチキンサラダ(手作りカスタード&フルーツ))
 米粉を上手に美味しく使しましょう。



申込締切 2/24 持ち帰り OK!

開催時間: 10:00~13:00
講師: 米粉パンのお店コイガクボ 内山 健
受講料: 1,000円 定員数: 16名

3/3 (火) キッコマン特別講座

★ひな祭りごはん
 ・炊飯鍋でつくるおだしパエリア
 ・春のだし巻き卵
 ・苺みりんを楽しむ♪
 トライフル



白だしの上手な活用術!! ひな祭りを楽しみましょう。(お土産付き)
申込締切 2/24

開催時間: 10:00~13:00
講師: キッコマン食品 高坂知世・スマイルキッチンスタッフ
受講料: 1,000円 定員数: 16名

3/4 (水) ベトナムのokatte (おかって)

★ごはんとおかず
ベトナムおかずワンプレート
 ・ベトナム風ポークソテー
 ・卵焼き
 ・パリパリなます
 ・春菊のスープ
 ・ごはん



申込締切 2/24

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

3/5 (木) 簡単♪つくりおき教室

★夕飯のおかず
お持ち帰り講座
 ・牛肉の甘辛煮
 ・ジャーマンポテトサラダ



※簡単な試食付き&2品お持ち帰り
申込締切 2/24 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

3/9 (月) 1 dayパンレッスン

★ポークウイナーと玉ねぎパン
 玉ねぎを生地に練り込んで甘味を引き出したパンとウイナーを包んだ作りやすいお惣菜パンです!



申込締切 3/2 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

3/10 (火) 野菜が主役のカフェごはん

★ヴィーガン料理
 (肉・魚・卵・乳不使用)
 ・手作りトルティーヤ
 ・菜食チリビーンズ
 ・メキシカンコンスープ
 ・サルサフレスカ(トマトサラダ風)
 ・ワカモレ(アボカドディップ)
 ・メキシカンホットチョコレート



申込締切 3/2

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

3/11 (水) 美しく健康に♪アンチエイジングごはん

★栄養満点
きくらげ料理
 ・くるくる春巻き
 ・苺花の味噌和え
 ・きくらげのスープ
 ・玄米ごはん
 ・プチアンチエイジングセミナー付
 むさし野ゆめファーム
 [入間市産さくらげ] 使用(販売あり)



申込締切 3/2

開催時間: 10:00~13:00
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: 1,500円 定員数: 16名

3/12 (木) ワンコインおやつ

★ベリーのマフィン
 甘酸っぱいベリーを使ったマフィン作り♪プレゼントにどうぞ。



申込締切 3/2 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

3/17 (火) 失敗しない! イタリアン

★春のお誕生日&パーティーレシピ
 ・明太餅マヨの新じゃがポテトグラタン
 ・鶏肉と春野菜のベーコン巻き焼
 ・ベリーのスクラブケーキ(容器ごとお持ち帰り)



失敗なし誕生日&パーティーを盛り上げる簡単レシピをご紹介します
申込締切 3/9 持ち帰り OK!

開催時間: 10:00~13:00
講師: 料理家 佐々木綾子
受講料: 2,000円 定員数: 16名

3/18 (水) セルフストレッチ ~ダイエットラン付~

★セルフストレッチ
 ・くるま整骨
 ・酵素サラダ
 ・生姜ごはん
 ・味噌汁



体を動かしてリフレッシュしませんか? ダイエットの相談や食事の提案も。
※お客様による調理はありません。
申込締切 3/9

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

3/19 (木) 養生気功と台所薬膳

★春の養生気功と薬膳料理
 ・野菜のさっぱり中華麺
 ・豆腐焼売
 ・青菜とときらげのスープ
 ・ジャスミンシロップの杏仁豆腐
 ・薬膳茶付き



申込締切 3/9

開催時間: 10:00~13:00
講師: 全日本薬化気功協会認定 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

3/24 (日) ガス火deごはん

★炊飯鍋編
 ・雑穀米で作る彩りちらし寿司(2人分お持ち帰り)
 春のお祝い事に♪ちらし寿司を作りましょう。



※試食なし ※託児サービスなし
申込締切 3/16 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

3/27 (金) 暮らしと器と♪シーズニングキッチン

★一番作りたい基本の洋食
 ・煮込みハンバーグ
 ・基本のサラダ&ドレッシング
 ・洋風ごはん



基本調理のテクニックやシーズニングを上手に使った料理法をお伝えします
申込締切 3/16

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

3/30 (月) 3/31 (火) こども料理教室

★キッズレッスン
 ・とろ〜りチーズinハンバーグ
 ・サラダパスタ
 ・スマイルポテト



チーズたっぷりの美味しいハンバーグを作ります!
申込締切 3/23

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

3/30 (月) 3/31 (火) こどもお菓子教室

★いちごジャムでヨーグルトマフィン
 春にぴったりいちごを使ったお菓子作り! 作ったマフィンはお持ち帰りです!



申込締切 3/23 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: 小学生・500円 定員数: 16名

4/1 (水) 埼玉西ヤクルト特別講座

★腸から健康に♪
 ・かみかみ和風ハンバーグ
 ・大豆入り雑穀ご飯
 ・おくらとたまねぎの味噌汁
 ・おいしいはっ酵果実のオレンジゼリー
 ・健康セミナー付



血糖値を下げる「蕃爽麗茶」でお食事をお楽しみいただきます。
申込締切 3/23

開催時間: 10:00~13:00
講師: おなかマスター橋本周治・スマイルキッチンスタッフ
受講料: 1,000円 定員数: 16名

4/2 (木) こども料理教室

★キッズレッスン
 ・ふわふわスフレオムライス
 ・ミルクスープ
 ・簡単エッグタルト



みんな大好きたまご料理を作ります
申込締切 3/23

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

4/2 (木) こどもお菓子教室

★ブルーベリーのチーズパウンドケーキ
 ブルーベリーとチーズの相性バッチリ! パウンドケーキを作ります。



申込締切 3/23 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

4/3 (金) 狭山茶料理教室

★産地の飲み比べをしよう
 ・お茶香るパスタ
 ・鯛のジェノベ焼き
 ・プリン ほうじ茶ソースかけ



やまもり本店 高山さんのお話と産地の飲み比べを楽しみましょう
申込締切 3/23

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

4/6 (月) グルテンフリーの食卓

★米粉を学ぶ
 ・米粉のグルテンフリーパン(持ち帰り)
 ・2種の米粉クレープ&スープランチ
 (グリルチキンサラダ(手作りカスタード&フルーツ))
 米粉を上手に美味しく使しましょう。



申込締切 3/30 持ち帰り OK!

開催時間: 10:00~13:00
講師: 米粉パンのお店コイガクボ 内山 健
受講料: 1,000円 定員数: 16名