

2020

1・2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。

1/8 (水) こどもお菓子

MENU ●

★マープル
ショコラケーキ
(パウンド型1台)



マープル模様のケーキ
を作ろう!
一人1本お持ち帰り♪

申込締切 12/23

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

1/9 (木) ワンコインおやつ

MENU ●

★ほうじ茶
ブラウニー
(パウンド型1台)



アンコール企画!
パレンタイン向けレシピ

申込 1/9 ... 12/23
締切 1/30 ... 1/20

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

1/10 (金) 暮らしと器と♪シーズニングキッチン

MENU ●

★ブチドライトマト
の作り方



・ドライトマトのオイル漬け
・ドライトマトと
ピーズの煮込み
・ビスケット

美味しく栄養たっぷりなブチ
ドライトマト料理♪先生が作った
ブチドライトマトのお持ち帰り付。

申込締切 12/23

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

1/14 (火) 野菜が主役のカフェごはん

MENU ●

★ベジタブルレシピ



・ガス火の里芋の
炊き込みご飯
・サバ大根
・かぼちゃとお餅の
ほうとう風
・白菜のナムル風サラダ

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 1/6

持ち帰り OK!

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

1/15 (水) 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



・アクアパッツァ
・酵素サラダ
・大根のスープ
・雑穀米

ダイエットやアンチエイ
ジングのためのストレッチ
と食事の提案♪

申込締切 1/6

※お客様による調理はありません。

開催時間: 10:00~12:30
講師: ダイエット・ボディメイク 専門家 絹田和子
受講料: 1,500円 定員数: 16名

1/17 (金) 養生気功 ~薬膳ランチ付~

MENU ●

★たっぷり養生気功



・薬膳カレー
・かぶとセロリの
さっぱりサラダ
・れんこんのスープ
・人参ゼリー

体全体を程よく動かせる気功と薬膳で
一年のスタートを切りましょう!

申込締切 1/6

開催時間: 11:00~13:00
講師: 気功・健康・美容・ボディメイク 専門家 高木映子
受講料: 1,800円 定員数: 16名

1/20 (月) 美しく健康に♪アンチエイジングご飯

MENU ●

★栄養満点
きくらげ料理



・信田蒸し
・きくらげとほうれん草のお浸し
・豚肉ロール 大根おろし添え

NEW!

むさし野ゆめファーム協力
[入間市産 希少きくらげ] 使用。

申込締切 1/13

開催時間: 10:00~13:00
講師: ダイエット・ボディメイク 専門家 絹田和子
受講料: 1,500円 定員数: 16名

1/21 (火) フレッシュのパティシエに学ぶ お菓子教室

MENU ●

★チョコレート
ロールケーキ



ふわふわのケーキ生地
で巻いた、誰もが喜ぶ
ロールケーキです!

申込締切 1/13

持ち帰り OK!

開催時間: 10:00~13:00
講師: フレッシュの パティシエ 村松英俊
受講料: 2,000円 定員数: 16名

1/22 (水) つくりおきレシピ

MENU ●

★ねぎ塩レモンチキン



・ねぎ塩レモンチキンドリア
・白菜の卵たっぷり
タルタルサラダ
・ブロッコリーのポタージュ
・バナナミルク
マフィン(持ち帰り)

申込締切 1/13

持ち帰り OK!

開催時間: 10:30~13:00
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

1/23 (木) ガス火deごはん

MENU ●

★炊飯鍋編



・炊込み五目御飯
即席漬け
(2人分お持ち帰り)
人気の炊込みごはん♪
ガス火の美味しさを
味わいましょう。

申込 1/23 ... 1/13
締切 1/29 ... 1/20

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

1/24 (金) 男性料理教室

MENU ●

★お料理初心者
大歓迎



・羽付きカリカリ餃子
・春雨サラダ
・小松菜としめじの海苔和え
・ふるふる杏仁豆腐

身近な食材で簡単に作れるお料理を
お教えます!

申込締切 1/13

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: 500円 定員数: 16名

1/27 (月) Ohanaの味噌作り

MENU ●

★味噌作り~今年は
五十嵐酒造の米麹
を使います!~



・自家製味噌でつくる豚汁(試食)
・ガス火ごはん(試食)

大好評

仕込んだ味噌玉1人1kg程度
お持ち帰り予定。手作りの味噌
は味も風味も格別!

申込締切 1/20


持ち帰り OK!

開催時間: 10:30~13:00
講師: パン教室Ohana 鈴木利子
受講料: 2,500円 定員数: 16名

1/29 (水) 失敗しない!イタリアン

MENU ●

★余ったお餅を
簡単美味しい
一品にリメイク!



・もっちりもち餅ニョッキ
・お魚のイタリアン グリル 旬野菜のサラダ添え
・アボカドのレアチーズケーキ

お魚のグリルはコンロにお任せ。グリーン
が綺麗なアボカドのチーズケーキはおもて
なしにもおすすめです。

申込締切 1/20

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

1/31 (金) つくりおきレシピ

MENU ●

★麻婆ソースの
つくりおき



・電子レンジで作る
手作り豆腐de麻婆豆腐
・もやしの中華和え
・ガス火ごはん
・あんまん風蒸しパン(持ち帰り)

万能! 麻婆ソースのご紹介。
お手軽中華を楽しみましょう!

申込締切 1/20

持ち帰り OK!

開催時間: 10:30~13:00
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

2/3 (月) 美しく健康に♪アンチエイジングご飯

MENU ●

★栄養満点
きくらげ料理



・パプリカ的肉詰め
・きくらげとトマトのナムル
・ガス火ごはん

NEW!

むさし野ゆめファーム協力
[入間市産 希少きくらげ] 使用。


申込締切 1/27

開催時間: 10:00~13:00
講師: ダイエット・ボディメイク 専門家 絹田和子
受講料: 1,500円 定員数: 16名

2/4 (火) 野菜が主役のカフェごはん

MENU ●

★ベジタブルレシピ



・エスニック風サババーガー
・豆のスープ
・イタリアの玉子料理
フリッタータ
・グリーンサラダ

イベントで大人気のサババーガーを
教えて頂きます!

申込締切 1/27

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

2/4 (火) ガス火deごはん

MENU ●

★フライパン編



・フライパン
de ビビンパ

フライパン1つで
ビビンパ作り。
パーティーメニューにも◎

申込締切 1/27

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

2/5 (水) 1 dayパンレッスン

MENU ●

★ベーコンエピと
塩パン



バターがジュワッと
溶けたシンプルな塩
パンと人気のベー
コンエピを作ります!

初めての
方でも
安心!

申込締切 1/27

持ち帰り OK!

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

2/6 (木) 狭山茶料理教室

MENU ●

★特別講師「西沢園」さん
の手もみ茶(講義・試飲)



・ほうじ茶ごはん
・豆腐ハンバーグの
クリームシチュー
・カップガトーショコラ
・ほうじ茶アイス添え

パレンタインにぴったりな狭山茶
茶料理を楽しみましょう!

申込締切 1/27

大好評

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

2/7 (金) 暮らしと器と♪シーズニングキッチン

MENU ●

★soup café気分



・クラムチャウダーの
ポットパイ
・ブロッコリーのサラダ
・焼きフルーツ
アイス添え

簡単なのに、特別な気分♪
シーズニングをパラっとかけて、
美味しく料理。

申込締切 1/27

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