

2025  
6月

入間ガスの料理教室

# Smile Kitchen



※写真はイメージです。

年会費  
入会金 0円!

## 🍞 手ごねパンレッスン

講師：Ohanaぱん 鈴岡利子

**6/3** 10:00 ~ 13:00  
(火) 申込締切：5/26(月)

**お持ち帰り講座** 受講料 2,500円 定員数 12名  
目安量 5個



黒ごまを練り込んだ生地には、相性の良いチーズをたっぷり包んで焼きまします！  
パン作りはじめての方や男性もお気軽にご参加いただけます。

MENU

- ・黒ごまチーズパン

## 🍴 今晚のおかず教室

講師：スマイルキッチンスタッフ西澤

**6/5** 14:00 ~ 16:00  
(木) 申込締切：5/26(月)

**お持ち帰り講座** 受講料 1,100円 定員数 8名  
目安量 2人分



じめじめした梅雨や暑い夏の時期にさっぱりと食べられます。  
【お持ち帰り容器の目安】  
○夏野菜の揚げびたし：ジップ付き保存袋Mサイズ  
○高野豆腐のからあげ：ひとくちサイズ12個

MENU

- ・ごま油香る！夏野菜の揚げびたし
- ・高野豆腐のからあげ

## 🍷 薬膳のお料理教室 梅シロップづくり

講師：薬膳キッチンHANA 高木映子

**6/12** 10:00 ~ 13:00  
(木) 申込締切：6/2(月)

**お食事講座** 受講料 2,500円 定員数 16名  
目安量 1人分



季節の手しごとで夏を迎えましょう。梅の下処理や保存方法を丁寧にお伝えします。  
市販品では味わえないおいしさです。(出来上がり量は約500mlです。)

MENU

- ・梅シロップづくり (2L 瓶付き/お持ち帰り)
- ・中華粥 & 薬膳茶のプチランチ付き

## 💖 石心会 特別教室

講師：石心会管理栄養士 大川

**6/20** 10:00 ~ 13:00  
(金) 申込締切：6/9(月)

**お食事講座** 受講料 1,100円 定員数 16名  
目安量 1人分



生活習慣病予防におすすめ！「青魚をおいしく食べよう」「食物繊維をたっぷりとりよう」をテーマに、ご家庭で簡単に作れるレシピをご紹介します。

MENU

- ・鰹の焼き南蛮
- ・鯖缶チャンプルー
- ・夏野菜豚汁
- ・鍋炊きごはん

## 🥗 Vegan (ヴィーガン) のお料理教室 スパイスレシピ

講師：豆と野菜 佐藤弥生

**6/24** 10:00 ~ 13:00  
(火) 申込締切：6/16(月)

**お食事講座** 受講料 2,200円 定員数 16名  
目安量 1人分



季節のお野菜をたっぷり使ったスパイス料理をご紹介します！初めてでも本格的なスパイスカレーが楽しめます。  
ハンドドリップした濃い目のコーヒーでつくる「コーヒーゼリー」も絶品です。

MENU

- ・夏野菜のスパイスカレー
- ・インゲンとココナッツのサブジ
- ・きゅうりのスパイス和え
- ・ひよこ豆のサラダ
- ・コーヒーゼリー

## 🧘 ストレッチ教室

講師：plume molle 絹田和子

**6/27** 10:00 ~ 12:30  
(金) 申込締切：6/16(月)

受講料 1,500円 定員数 12名

【持ち物】・運動できる服装・飲み物・フェイスタオル  
・ヨガマット (※ヨガマットない方はバスタオル)



ストレッチとプチランチが付くスマイルキッチンオリジナル教室♪  
骨盤や身体を整え、体力アップやシェイプアップの軽い運動やストレッチをします。  
運動するきっかけがない方や運動が苦手な方もお気軽にご参加ください。

MENU

- ・ストレッチ&リズム体操
- ・サラダのプチランチ付き

## 🍰 お菓子教室

講師：スマイルキッチンスタッフ西澤

**6/30** 14:00 ~ 16:00  
(月) 申込締切：6/23(月)

**お持ち帰り講座** 受講料 1,100円 定員数 8名  
目安量 18cmパウンド型1本



全粒粉を入れることで香ばしく、風味よく焼き上がります。  
バナナの優しい甘みがおいしいケーキです。  
おやつはもちろん、朝食にもおすすめです♪

MENU

- ・全粒粉入りバナナケーキ

入間ガスの料理教室  
スマイルキッチン × Rinnai

申込 参加 ご試食  
先着順 無料 あり

## デリシア DELICIA 調理体験会



開催日 2025 春いるまつり

5/24(土)・5/25(日)

詳細は別紙を  
ご確認ください。

## ●お申し込み方法



スマイルキッチン公式 LINE

「ご予約はこちらから」をタップ！

Web 申込フォームからご希望の講座を選択し、必要事項を入力してください。

お友達登録は  
こちらから！



## ●抽選結果について

### 抽選結果

応募多数の場合は抽選をさせていただきます。  
お申込み締切後、2日以内に「当選」または「落選」の結果が  
メールで届きます。必ずご確認のうえ受講してください。

### キャンセル について

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いたします。  
該当者にはご連絡いたします。（※代理者による受講も可能です。）

◆実施当日「受講料全額」

◆実施前日～3日前「受講料の半額」（日数には土日含まれます）

お支払い後、材料・レシピ・料理のお渡しはできません。

## ●持ち物

◆受講前は必ずホームページにて利用規約  
をお読みください。

- ・マスク
- ・飲み物
- ・スリッパ
- ・筆記用具
- ・三角巾
- ・クリップ（名札を留める用）
- ・エプロン
- ・受講料（お釣りなし）
- ・ハンドタオル
- ・持帰り用の袋、容器  
（お持ち帰り講座）

※持ち物は貸し出しを行っておりません。お忘れなく必ずご持参ください。

## ●講座について

お食事  
講座

お持ち帰りはできません。

お持ち  
帰り講座

お持ち帰り袋・容器を  
ご持参ください。

講座によりレッスン形式が異なります。グルー  
プまたはおひとり様の調理がございますので、  
あらかじめご了承ください。

## 防草シートを張る際にご注意を！

雑草が伸びる季節になりました。

除草が大変で防草シートをご検討の方、シートを敷く作業の際、  
シートを止める長い釘でガス管に穴を開ける事故が増えています。

防草シートを敷く際は一度ご連絡を！



— ここで暮らしたい を いつまでも —  
**入間ガス株式会社**

埼玉県入間市扇台 1 丁目 5 番 25 号

お問い合わせ

TEL **04-2964-1571**

(受付時間 9:00 ~ 17:00) <https://www.irumagas.co.jp>

▼入間ガス HP

