

蒲原ガス 料理教室 2020.7~2020.9

Let's Cooking

【レッツクッキング】

参加費 各回1回 **500円**

定員 **7名** ★持ち物／エプロン、バンダナ、筆記用具等
★メニュー・レシピは当日配布します。

お申込受付・
締切

申込受付は店頭申込書にて
開催日の2ヶ月前から1週間前まで。
【お問い合わせ先】 ガスショップ巻店 ☎73-7272



ヒロクッキングスタジオ主宰
ヒロ先生



AISO認定
「イタリアオリーブオイルソムリエ」
しのび先生



旬の食材でバランスよく！
体にやさしい毎日ごはん
ヒロクッキングスタジオ講師
むつみ先生

7/14(火)
11:00~



7/31(金)
18:30~

ヒロ先生

中華

- バンバンジー風
冷やし中華
- *揚げ春巻き
- *豆苗とハムの
中華スープ



7/18(土)
11:00~



むつみ先生

夏野菜で
バランスメニュー

- *夏野菜の
冷やし鉢
- 夏の揚げ物
- しそご飯

8/11(火)
11:00~



8/28(金)
18:30~

ヒロ先生

洋食

- *ナスとキノコの
和風パスタ
- *ガーリック
シュリンプ
- さくさくクッキー



8/29(土)
11:00~



むつみ先生

スパイシーカレーで
代謝アップ

- *野菜たっぷり
キーマカレー
- 卵豆腐の
あつさりポタージュ
- トマトの
コンポートゼリー

9/ 8(火)
11:00~



9/25(金)
18:30~

ヒロ先生

和食

- 鮭のちゃんちゃんホイル焼き
- *肉巻きキノコの豚汁風
- サツマイモの焼き芋風

9/13(日)
11:00~



しのび先生

韓国料理

- *梨果汁のビビン麺
- シシギ(大根菜)とサバの煮込み
- 大葉のジョン

9/19(土)
11:00~



むつみ先生

カラフル野菜で
残暑を乗り切る!

- *豚肉とパプリカのオイスターソース炒め
- カラフル野菜の白和え
- きのこ汁

蒲原ガス認定
ガスショップ巻店

新潟市西蒲区巻甲4012番地1 TEL0256-73-7272
ホームページ <http://www.econs.co.jp/>