

2018
2月

料理講座開催のお知らせ

下記講座の募集は締め切らせていただきました

2018
3月

料理講座 講座募集のお知らせ

3月分募集〆切 2/20(火)

eね! 電化
eね! よんでん

みんなスマイル ハッピーバレンタイン

講師: フードコーディネーター 田中美和先生
時間: 10:30~14:00
費用: 1,000円
内容:
・とろけるチーズインハンバーグ
・春色ごはん
・豆乳スープ
・花野菜ピクルス
・スコップチョコパイ

2/2 (金)
定員 8人



フランス料理

講師: 司厨士協会徳島県本部所属 徳島グランヴィリオホテル 久富正陽先生
時間: 10:30~14:00
費用: 1,500円
内容:
・オニオングラタンスープ
・鯛のヴィエノワーズグラタン
・ふわふわパンケーキのバニラソース

2/6 (火)
定員 8人



うれしいひな祭り

講師: 管理栄養士 市村育子先生
時間: 10:30~14:00
費用: 1,000円
内容:
・華やかオレンジ寿司
・鯖の京風味噌煮
・ふきと焼き豚の炒め物
・ひないろいろ

3/2 (金)
定員 8人



HITACHI IHでeco楽クッキング

講師: 日立アプライアンス 池浦由佳先生
時間: 10:30~14:00
費用: 無料
内容:
・あさりのサフランライス
・絹さやのスープ
・アスパラの肉巻きフライ
・いちごのデザート

3/7 (水)
定員 12人

食後のティータイムにエネルギーのお話があります♡

お味噌屋さんに教わる手作り味噌

講師: 旬志まや味噌 濱野正裕先生
時間: 13:30~16:00
費用: 2,200円
内容:
国内産大豆と国内産のお米で作った自家製糀を使用し、3kgのお味噌を作ります。作ったお味噌はお家で熟成！熟成期間によって違う味をお楽しみください。

2/9 (金)
定員 20人



イタリア料理

講師: ザ・パシフィックハーバー 榎本光敏先生
時間: 10:30~14:00
費用: 1,500円
内容:
・ホタテ貝柱のジャガ芋包みのフリットとメゴチのカルピオーネ オレンジ風味
・松の実とバジルのラビオリ
・鶏もも肉と冬大根とキノコのオリーブオイル煮込み ローズマリーの香り

2/14 (水)
定員 8人

野菜たっぷり かむかむレシピ

講師: 栄養士 大西利香先生
時間: 10:30~14:00
費用: 1,000円
内容:
・春野菜の和風ハンバーグ
・たけのこごはん
・レタスと卵のシンプルサラダ
・豚肉と野菜のさらさらクリームシチュー
・バナナパンケーキ

3/10 (土)
定員 8人

イタリア料理

講師: ザ・パシフィックハーバー 榎本光敏先生
時間: 10:30~14:00
費用: 1,500円
内容:
・鯉カルパッチョ 春野菜のサラダ仕立て 生姜香るソース
・アサリ、ヒラタケ、豆苗のスパゲッティーニ
・ポークロース肉のソテー グレモラータソース

3/14 (水)
定員 8人

MITSUBISHI IHでマル得料理教室

講師: 三菱電機 黒石典子先生
時間: 10:30~14:00
費用: 無料
内容:
・鰯とほうれん草のクリームパスタ
・菜の花と茹で卵のクルミ和え
・白菜と鶏ささみのスープ
・チョコカスタードのミルフィーユ

2/15 (木)
定員 12人

食後のティータイムにエネルギーのお話があります♡

家庭料理で健康に

講師: 料理研究家 三好順子先生
時間: 10:30~14:00
費用: 1,000円
内容:
・揚げ餅あんかけ
・菜の花と白菜のさっぱり和え
・豚肉のニンニク焼き
・粕汁

2/20 (火)
定員 8人



花の祝い膳

講師: 栄養士 小栗和代先生
時間: 10:30~14:00
費用: 1,000円
内容:
・重ね寿司
・筍のいため煮
・フルーツサラダ
・豆腐のうすくず汁
・桜餅

3/15 (木)
定員 8人



家庭料理で健康に

講師: 料理研究家 三好順子先生
時間: 10:30~14:00
費用: 1,000円
内容:
・大葉巻き
・栄養和風サラダ
・手まり麩の吸物
・ちりめん山椒 ・山椒の塩漬け

3/23 (金)
定員 8人

あったかグラタンパン

講師: 手作りパン工房「まちこ」 久積満智子先生
時間: 10:30~14:00
費用: 1,000円
内容:
・グラタンパン
・レーズン入りスコーン
・季節のサラダ

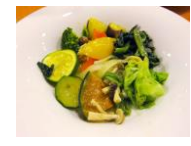
2/23 (金)
定員 8人



野菜たっぷり★簡単料理

講師: とくしま食育推進研究会 佐藤香代子先生
時間: 10:30~14:00
費用: 1,000円
内容:
・雑穀ご飯
・れんこんスープ
・豆腐のまり揚げ
・小松菜とくるみの和え物
・いちごのクランブル

2/25 (日)
定員 8人



フランス料理

講師: 司厨士協会徳島県本部所属 西洋膳所やすなが 安永泰博先生
時間: 10:30~14:00
費用: 1,500円
内容:
・カリフラワームースと生ハムの春風サラダ
・真鯛のオムリエール ヴェルモットのソース
・基本のデザート2種
・ブランマンジェ&クレームドブリュレ

3/25 (日)
定員 8人

桜あんパン

講師: 手作りパン工房「まちこ」 久積満智子先生
時間: 10:30~14:00
費用: 1,000円
内容:
・さくらあんパン (和菓子の技法を取り入れた美しいあんパン)
・温野菜のサラダ
・季節のフルーツ

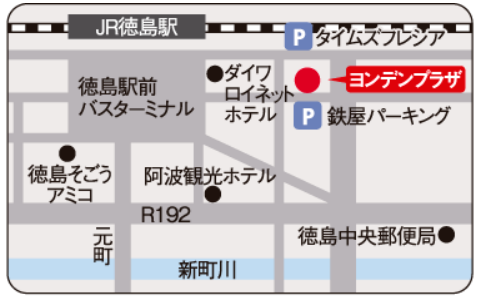
3/30 (金)
定員 8人



お申し込みは
ヨンデンプラザ徳島まで

☎ 0120-111-744
TEL 088-625-1161

〒770-0832 徳島市寺島本町東2丁目29
受付時間: 10:00~18:00 休館日: 毎週月曜日(休祝日の場合は翌日)



○当プラザではより多くのお客様に電気調理器を体験して頂くために講座を開講いたしておりますのでお申込み者多数の場合は、過去に受講経験のない方を優先して受講者を決定させていただきます。
○当選者の方には、締切後7日以内にハガキにてご通知いたします。なお、当選されなかった場合は、連絡いたしませんので、ご了承ください。
○お子様連れの方はご遠慮ください。
○駐車場はございませんので、公共の交通機関もしくは近隣の有料駐車場をご利用ください。
○講師・メニューについては、都合により予告なしに変更することがありますので、ご了承下さい。
○講座当日「よんでんコンシェルジュ」や電気に関するご相談も承っております。
お気軽にスタッフにお声がけ下さい。



オール電化ならではの安心・快適で
より豊かな暮らし
「見て」「触れて」「体験」してね!!

※写真はイメージです。

平成30年
2月

平成30年1月20日現在

ヨンデンプラザ徳島 催し物のご案内

3F ホール

日 時	催し名	内 容	連絡先
1日(木) 13:00～16:00	新舞踊講習会	新舞踊講習会 研修	舞友の会 桐本氏 088-642-1909 【会員制】
6日(火) 13:30～15:00	徳島童謡を歌う会 例会	童謡・唱歌の研修	徳島童謡を歌う会 佐々木氏 090-2824-4502 【会員制】
8日(木) 14:00～15:30	徳島愛唱歌を歌う会 例会	愛唱歌の研修	徳島愛唱歌を歌う会 内藤氏 090-8691-8420 【会員制】
14日(水) 10:00～16:00	琴伝流大正琴研修発表会	大正琴研修発表	琴伝流大正琴徳島支部 山本氏 088-698-5671 【会員制】
18日(日) 13:30～15:00	鳴門高等学校 演劇部 卒業公演 「志望理由書」	3年生が高校最後の公演として、大学入試のための志望理由書を書きながら、自分の将来について考える内容	鳴門高等学校 斎藤氏 088-685-3217
22日(木) 13:30～16:50	うたの広場	童謡・唱歌・愛唱歌の研修	うたの広場 一宮氏 0883-24-9711 【会員制】
23日(金)～25日(日) 12:00～17:00 (初日12時から) (最終日15時まで)	阿波の峠を歩く会 写真展	平成29年に開催した峠歩きの写真と峠に関する写真の展示【作品数80点】	阿波の峠を歩く会 村木氏 090-3189-3715
28日(水) 10:00～15:00	コンセール合唱団 合唱の研修	合唱の研修	コンセール合唱団 近藤氏 088-623-8655 【会員制】

2F ギャラリー

日 時	催し名	内 容	連絡先
7日(水)～12日(月) 10:00～17:00 (最終日15時まで)	第41回 おりがみ展	テーマ「季の彩りⅡ」～想いを伝えるおりがみ～暮らしを彩る折紙作品 大人も子どもも楽しめる大小の折紙作品の展示【作品数60点】	徳島おりがみ研究会 佐藤氏 090-2788-0125
23日(金)～25日(日) 10:00～17:00 (初日12時から) (最終日15時まで)	とくしまLED・デジタルアート フェスティバルコンテスト 写真展	2/9～2/18に開催されるとくしまLED・デジタルアートフェスティバルのイベントを撮った写真コンテストの応募作品から優秀作品を展示	徳島ツーリズム協会 黒田氏 088-622-8214