

2018
5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
6月

料理講座 講座募集のお知らせ

6月分募集×切5/20(日)



おいしく! ムリなく! 低カロメニュー

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:
・エスニックカレー
・豚肉のキャベツロール
・さっぱりサラダ
・にんじんのムース

5/15 (火)
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:
・アオリイカとシラスのガレット仕立て
紀州梅とフルーツマトのソース
・ナポリ風おぼれ蛸のトマト煮込みのスパゲッティニ
・パルマ風若鶏のオープン焼き

5/16 (水)
定員 8人

フランス料理

講師: 司厨士協会徳島県本部所属
ポエシア 木津真人先生
時間: 10:30~14:00
費用: 1,500円
内容:
・帆立貝柱のムース サラダ仕立て
・真鯛の香草パン粉焼き
・杏仁のブランマンジェ

6/6 (水)
定員 8人

庭の日差しで楽しい食事

講師: 栄養士 小栗和代先生
時間: 10:30~14:00
費用: 1,000円
内容:
・豚肉の野菜巻きフライ
・梅和え
・野菜のポターージュ
・白玉だんごのごまだれかけ

6/12 (火)
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:
・そら豆と桜えびの混ぜご飯
・和風ハンバーグ
・アスパラとスナップエンドウのナッツ和え
・新ごぼうの豆乳スープ

5/17 (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♡

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:
・まめまめごはん
・かつおのエスカベージュ
・アスパラの白あえ
・野菜たっぷり味噌汁 ・デザート

5/19 (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:
・季節野菜のパーニャカウダ
・スルメイカとゴボウのスパゲッティニ
オクラとイクラを載せて
・国産牛肉とキノコのカチャトラ風

6/13 (水)
定員 8人

おいしく! ムリなく! 低カロメニュー

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:
・牛肉のマヨネーズ炒め
・キャベツとえびのグリル
・初夏の香スープ
・トマトのデザート

6/20 (水)
定員 8人

フランス料理

講師: 司厨士協会徳島県本部所属
春水 宮本浩三先生
時間: 10:30~14:00
費用: 1,500円
内容:
・鯛の白ワイン風味 バジル添え
・牛肉のポワレ オニオンソーススタキ風
・アスパラとアンチョビのパスタ

5/20 (日)
定員 8人

ちょっぴりごちそう 皆でワイワイ

講師: 栄養士 小栗和代先生
時間: 10:30~14:00
費用: 1,000円
内容:
・簡単パエリア風
・やさしいスープ
・初夏のさっぱりサラダ
・赤いゼリー

5/23 (水)
定員 8人



台湾行きたいわん♪初夏アジア屋台料理

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:
・魯肉飯(ルーローハン)
・ウーロン茶煮たまご
・青菜塩炒め
・スープ小籠包 ・マンゴー豆花

6/21 (木)
定員 8人

初めてのフランスパン

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:
・ベーコンクッペ(エビ風)
・具だくさんシチュー
・季節のサラダ

6/22 (金)
定員 8人



ビタミンたっぷり カフェごはん

講師: 管理栄養士 野中理沙先生
時間: 10:30~14:00
費用: 1,000円
内容:
・贅沢ローストビーフ丼
・新じゃがいものポターージュスープ
・旬のたけのこマリネ
・爽やかオレンジムース

5/24 (木)
定員 8人

もちりさくさく キーマカレーパン

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:
・キーマカレーパン
・フルーツゼリー
・季節のサラダ

5/25 (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:
・焼きビーフン
・トマトの酸辣湯スープ
・梅じそギョウザ
・ヘルシー☆キウイのムース

6/27 (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♡

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:
・とうもろこしご飯
・鶏肉の胡麻マヨ焼き
・タコと彩り野菜のマリネ
・野菜たっぷり☆ミネストローネスープ
・抹茶ケーキ

6/28 (木)
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
5月

平成30年4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
9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】
10日(木) 13:30~15:00	徳島愛唱歌を歌う会 例会	愛唱歌・歌謡・懐メロ等の研修	徳島愛唱歌を歌う会 内藤氏 090-8691-8420 【会員制】
15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】
20日(日) 12:30~16:30	第91回喜多流春季謡曲・ 仕舞・舞囃子会	謡曲・仕舞・舞囃子等、17番を発表	喜多流喜陽会 吉田氏 088-631-3660
23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 088-623-8665 【会員制】
24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 0886-22-3032【会員制】

2F ギャラリー

日時	催し名	内容	連絡先
9日(水)~13日(日) 10:00~17:00 (最終日16:00まで)	カルチャーセンター徳島と サンフラワードームの 絵画教室 合同展	油絵やデッサン、水彩色鉛筆等の 作品を展示 【作品数100点】	原 みる氏 090-2898-5915
22日(火)~27日(日) 10:00~17:00 (初日13:00より) (最終日15:30まで)	第10回趣味の日本画教室 「はなみずき展」	色紙・短冊・小品等、 趣味の日本画を展示発表 【作品数50点】	市原 亜季氏 090-9166-5761