

# ホットぷらざ 2018年5月号

～IHクッキングヒーター体験について～

※30分程度のエネルギーに関する講話があります。 ※諸事情により、内容を変更または中止する場合があります。  
※掲載している料理画像や作品画像やイラスト等はイメージであり実際と異なる場合があります。ご了承ください。  
※尚、スタッフ講座（青色エリア）への申込は、お一人様、月に2講座までとさせていただきます。

※ お申し込み方法・お問い合わせ先は裏面をご覧ください。



## IHクッキングヒーター体験！【講師講座】

シェフや先生から、IHの便利な使い方やコツを教えてください。



## IHクッキングヒーター体験！【スタッフ講座】

無料

スタッフが、IHの使い方をお教えいたします。  
ガスコンロをご使用の方も、大歓迎です。違いを実感してください。

### 5月 日立のIHで エコ楽COOKING♪



IHの便利な機能を使って  
メイン料理から  
デザートまで  
手間なくクッキング。

5/22 (火)  
10:30 ~ 13:00

日立アプライアンス株式会社  
四国営業所  
池浦 由佳 先生

申込締切日 4/30 (月)  
定員 12名程度  
受講料 1,000円/人

### 5月 おから使いで まんぞくごはん



おからは栄養豊富で体にいい食品です。  
おいしく手軽に取り入れられるレシピで  
おから食卓生活をはじめませんか？

5/26 (土)  
10:30 ~ 13:00

Le Temps Doux IKUNO  
山下 生乃 先生

申込締切日 5/8 (火)  
定員 12名程度  
受講料 1,000円/人

### 5月 グラハムトーストブレッド



グラハム入りの健康食パンを焼いて  
クロックムッシュを作ります。

食パンの成型ベシヤメルソースの  
作り方も学べてお得！！

5/30 (水)  
10:30 ~ 13:00

あがパン教室  
講師 松久 景子 先生

申込締切日 5/12 (土)  
定員 12名程度  
受講料 1,000円/人

### 6月 夏のIH簡単ラククッキング！！



便利で簡単な  
IHの機能を活かして  
夏にピッタリな  
メニューを作りましょう。

6/20 (水)  
10:30 ~ 13:00

省エネ調理のコツやお手入れ  
方法などもご紹介します。

パナソニックリビング  
中四国株式会社  
溝上 千佳子 先生

申込締切日 6/3 (日)  
定員 12名程度  
受講料 1,000円/人

### 6月 なにわのシェフがお贈りする こだわりイタリアン



旬の素材を生かした  
イタリアンに挑戦しませんか？

シェフ直伝！プロの味と盛り付けを  
楽しく学びましょう。

6/26 (火)  
10:30 ~ 13:00

大阪コロナホテル  
洋食シェフ  
山脇 光明 先生

申込締切日 6/6 (水)  
定員 12名程度  
受講料 1,000円/人

### 6月 木場シェフの 夏の愛情フレンチ



美味しい料理は良い食材選びだけ  
でなく手間をかけること  
で完成します。

本格フレンチを  
ご家庭で作って  
みませんか？

6/29 (金)  
7/20 (金)  
10:30 ~ 13:00

ボワ・エ・デュボン  
オーナーシェフ  
木場 巳雄 先生

申込締切日 6/10 (日)  
定員 12名程度  
受講料 2,400円/人  
(2回分)

### 5月 ホットビスケット



5/8 (火)  
13:00 ~ 15:00  
申込締切日 4/28 (土)  
定員 6名程度

### 5月 カリカリもちり千平ミ



5/17 (木)  
10:30 ~ 12:30  
申込締切日 5/8 (火)  
定員 6名程度

### 5月 お手軽 イタリアン♪ フリームソースのニョッキ



5/18 (金)  
10:30 ~ 12:30  
申込締切日 5/8 (火)  
定員 6名程度

### 5月 簡単♪クロックムッシュ



5/24 (木)  
10:30 ~ 12:30  
申込締切日 5/15 (火)  
定員 6名程度

### 5月 ライスバーガー



5/25 (金)  
10:30 ~ 12:30  
申込締切日 5/15 (火)  
定員 6名程度

### 5月 今話題♪とろーりチーズタッカルビ



5/31 (木)  
10:30 ~ 12:30  
申込締切日 5/20 (日)  
定員 6名程度

### 6月 カレー南蛮そば



6/7 (木)  
10:30 ~ 12:30  
申込締切日 5/27 (日)  
定員 6名程度

### 6月 ピリ辛！豚キムチ丼



6/8 (金)  
10:30 ~ 12:30  
申込締切日 5/29 (火)  
定員 6名程度

### 6月 ちょっとおしゃれに♪ 簡単トルティーヤ



6/12 (火)  
10:30 ~ 12:30  
申込締切日 6/2 (土)  
定員 6名程度

### 6月 チョロスでお茶をしょ～♪



6/19 (火)  
13:00 ~ 15:00  
申込締切日 6/9 (土)  
定員 6名程度

### 6月 ヘルシー♪鶏つくねの梅肉ソース



6/21 (木)  
10:30 ~ 12:30  
申込締切日 6/10 (日)  
定員 6名程度

### 6月 初夏にさっぱり！ トマトまるごとグラタン



6/27 (水)  
10:30 ~ 12:30  
申込締切日 6/17 (日)  
定員 6名程度

### 6月 カフェ風♪フレンチトースト



6/28 (木)  
13:00 ~ 15:00  
申込締切日 6/19 (火)  
定員 6名程度

本誌掲載内容を  
スマホでチェック！  
毎号、月末頃に更新。



# イベント

楽しめるイベントがいっぱい！！

無料

## GW子どもクッキング

### ハンバーグ de こいのぼり

子ども  
IH体験

5/3 (木・祝)  
10:30~15:00

お肉を鯉のぼりの形にして  
IHで焼いてみよう！

お野菜などで  
かわいく  
かざり付け！

定員：先着20名  
対象：小学生以下  
(保護者同伴要)  
受付：10時～



## GW子どもクッキング

### 春巻き de かぶと

子ども  
IH体験

5/4 (金・祝)  
10:30~15:00

春巻きを兜(かぶと)の形  
にしてIHで調理！

かつこよくて、おいしい  
兜(かぶと)ができるかな？

定員：先着20名  
対象：小学生以下  
(保護者同伴要)  
受付：10時～



## 母の日に贈ろう

### 似顔絵ジグソーパズル！

5/12 (土)  
11:00~15:00

真っ白なジグソーパズルに  
ママの顔や楽しかった思い出を描いて  
プレゼントしよう！

定員：先着30名 参加：1人1個  
対象：高校生以下 受付：11時～  
(保護者同伴要)



### ハムロールをつくろう！

子ども  
IH体験

5/13 (日) 10:30~14:30

母の日に、カーネーションの形をした  
ハムロールをつくってあげて  
ママと一緒に食べよう。

定員：先着20組 参加：1人1個  
対象：高校生以下 受付：10時～  
(保護者同伴要)



## かわいい

### 動物キャンドル作り！

5/19 (土)  
11:00~15:00

ねんど遊びの感覚で  
つくれます。

定員：先着30名 参加：1人1個  
対象：年齢制限なし 受付：11時～



### シュガーレースで ティータイム♪

IH体験

5/20 (日)  
11:00~15:00

優雅な  
ひとときをどうぞ！

定員：先着20名 参加：1人1個  
対象：女性限定 受付：11時～



### スティックチョコ！

子ども  
IH体験

5/26 (土)  
11:00~15:00

豪華でかわいい  
スティックチョコ作り

定員：先着30名 参加：1人1本  
対象：中学生以下 受付：11時～



### フェルトバック作り♪

5/27 (日)  
11:00~15:00

縫い合わせるだけで  
簡単に作れます。

定員：先着20名 参加：1人1個  
対象：年齢制限なし 受付：11時～



# カルチャー (講師講座)

気軽にちゃんと学べる！

## すっきり収納！片づくコツ講座

～すぐに作れる収納ボックス編～

6/22 (金)

10:30 ~ 13:00

「何度片づけても元通り・・・  
もっといい片付けの方法や  
収納はない？」



そんなお悩みにおススメの  
片づくコツをお伝えします。

簡単なのにすっきり片づく  
収納ボックスを手作りして  
片付けをもっと  
ラクにしましょう。

整理収納コーディネーター  
シュシュライフ  
代表 イズミ なみか 先生

申込締切日 6/12 (火)

定員 10名程度  
受講料 テキスト代  
500円/人

～カルチャー教室について～  
※30分程度のエネルギーに関する講話があります。  
※諸事情により、内容を変更または中止する場合があります。  
※掲載している料理画像や作品画像やイラスト等はイメージであり  
実際と異なる場合があります。ご了承ください。

## ヨンデンプラザ サンポート

〒760-0019

高松市サンポート2番1号

高松シンボルタワータワー棟1階

E-mail : plaza-sunport@yonden-yes.co.jp

フリーダイヤル：0120-459-010

休館日 月曜日(祝日の場合は翌日)  
年末年始(12月29日～1月3日)

開館時間 午前10時～午後6時

駐車場 有(有料)

● IH体験、カルチャー教室、イベント(事前応募制の場合)へのお申し込み方法は次のとおり

ハガキ、eメール、店頭、または電話でお申し込みください。

※休館日にご注意ください。

### 応募について

- ①希望教室名 ②氏名(フリガナ) ③年齢 ④郵便番号 ⑤住所 ⑥電話番号
- ⑦よんでんコンシェルジュ登録の有無 ⑧キッチンの熱源は(電気orガス)
- ⑨応募のきっかけは(店頭チラシ・四国電力HP・よんでんコンシェルジュメールマガジン・友人の紹介・リビングたかまつ・かがわキッズクラブ・その他)
- ⑩親子参加や家族参加に申込みの場合は全員のお名前

①～⑩を記入しヨンデンプラザ・サンポート宛てに、上記に記載の要領にてお申し込みください。  
なおeメールにてお申し込みの場合は標題に希望教室名の記載をお願いします。2名以上でお申し込みの場合  
代表者の方及びお連れの方の個人情報各項目のすべての記載のある場合のみ受付とさせていただきます。  
尚、スタッフ講座への申込は、お一人様、月に2講座までとさせていただきます。

### 受講について

お申し込み多数の場合は抽選となります。抽選の結果は締め切り後一週間以内に当選の方のみハガキにてご通知させていただきます。  
落選のお知らせは致しませんのであらかじめご了承ください。また、クッキング教室の受講時はエプロン・筆記用具をご持参ください。

### 【注意事項】

- 代理の方のご出席、お子様連れでの受講はご遠慮ください。(※親子教室は除きます)
- 当プラザで受講経験の無い方、もしくは受講経験の無い方と一緒に申し込みを優先させていただきますのでご了承ください。
- ホームページでの募集は行っていません。

### 個人情報について

本申込により取得する個人情報(氏名・電話番号・住所等)は四国電力及び四電エナジーサービスが行う各種ご提案のほか、四電グループの各種商品・サービスに関する情報提供のために利用させていただく場合があります。



ヨンデンプラザ・サンポート情報誌  
「ホットぷらざ」が  
スマホでチェックできます！

こちらのQRコードを  
読み込んでください。



(機種によっては、読み込みアプリの  
ダウンロードが必要な場合があります。  
一度読み込むと履歴から来月号も確認できます。  
毎号、月末頃に更新します。



～イベントについて～  
※自由観覧以外は来場アンケートにご記入いただいたのご参加となります。※お子さまは保護者の方とご参加ください。※料理の持ち帰りは不可です。  
※定員に達した時点でイベントの受付を終了いたします。 ※整理券配布開始時刻前からお並びいただいている方にて定員に達している場合もございます。  
※諸事情により、内容を変更または中止する場合がございます。また、掲載している作品画像やイラスト等はイメージであり実際と異なる場合があります。