

2018
7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

ここが違うね！パナソニックIH料理講座

7/4 (水)
講師：パナソニック 溝上千佳子先生
時間：10:30～14:00
費用：無料
内容：
・カレードリア
・トマたまれタスのスープ
・煮込みハンバーグ
・クリームチーズパンケーキ

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

7/7 (土)
講師：栄養士 大西利香先生
時間：10:30～14:00
費用：1,000円
内容：
・エビの天ぷら裏巻きずし
・つくね焼き ・焼なすの和風
・ゆで鶏といんげんのサラダ
・オクラとなめこの赤だし汁 ・マンゴープリン

定員 8人

フランス料理

7/10 (火)
講師：司厨士協会徳島県本部所属 イーツ 瀬川耕司先生
時間：10:30～14:00
費用：1,500円
内容：
・マグロのタルタル ディルのソース
・US産バベットステーキ 赤ワインソース
・季節のフルーツとクリームチーズのムース ティラミス仕立て

定員 8人

イタリア料理

7/11 (水)
講師：ザ・パンフィックハーバー 榎本光敏先生
時間：10:30～14:00
費用：1,500円
内容：
・ホワイトコーンのパンナコッタ
ゴマ風味と生ハムのサラダ仕立て
・夏野菜とするめいかのバジリコ風味のスパゲッティーニ
・太刀魚のムニアイア ナバーラ風

定員 8人

夏本番！旨さブツ飛びランチ

7/20 (金)
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：
・ピリ辛 タコライス
・ゴーヤフリッター
・枝豆ビシソワーズ
・マンゴースティックケーキ

定員 8人

夏休み宿題かたづけ隊(図画)

7/21 (土)
講師：えがき会主宰 株木裕子先生
時間：13:00～15:00
費用：無料
内容：
小学生と中学生を対象に夏休みの宿題のお手伝いをさせていただきます。お子様が宿題をされている間、保護者の方はクッキングスタジオでお待ちいただけます。(お菓子とお茶付)

定員 16人

夏野菜たっぷりパン

7/27 (金)
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：
・ラトウブレッド
・冷製スープ
・特製コーヒゼリー

定員 8人

夏休み宿題かたづけ隊(習字)

7/28 (土)
講師：書道団体正筆会理事 山本愛美先生
時間：13:00～15:00
費用：無料
内容：
小学生と中学生を対象に夏休みの宿題のお手伝いをさせていただきます。お子様が宿題をされている間、保護者の方はクッキングスタジオでお待ちいただけます。(お菓子とお茶付)

定員 16人

料理講座 講座募集のお知らせ

8月分募集×切7/20(金)

2018
8月

えね!電化
えね!よんでん

イタリア料理

8/1 (水)
講師：ザ・パンフィックハーバー 榎本光敏先生
時間：10:30～14:00
費用：1,500円
内容：
・レンコンとヤリイカのカレット
アンチョビのクリームソース
・夏野菜のガスパチョ仕立て 冷製パスタ
・鶏肉と夏大根のオリーブオイル煮込み 生ハムを添えて

定員 8人

夏野菜たっぷり！簡単レシピ

8/3 (金)
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：
・いかとキュウリのキムチ炒め
・オクラとかぼちゃのチヂミ
・ゴーヤのピカタ
・生姜羹

定員 8人

MITSUBISHI IHでマル得料理教室

8/21 (火)
講師：三菱電機 黒石典子先生
時間：10:30～14:00
費用：無料
内容：
・ターメリックライス
・ノンフライ グリルチキン
・もずくとトマトのスープ
・豆とベーコンのサラダ

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♡

体力作りにサマーランチ

8/23 (木)
講師：栄養士 小栗和代先生
時間：10:30～14:00
費用：1,000円
内容：
・チキン南蛮 タルタルソースかけ
・なすのさっぱり和え
・冷そばぶっかけ汁
・パンナコッタ

定員 8人

バラエティオープンサンド

8/24 (金)
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：
・カレーのオープンサンド
・フルーツジュレ
・夏野菜のサラダ

定員 8人

薬膳中華

8/26 (日)
講師：中華菜館 安福 原田洋伸先生
時間：10:30～14:00
費用：1,000円
内容：
・冷製クリームコーンスープ
・上海風焼きそば
・ズッキーニの豆板醤和え
・マンゴープリン

定員 8人

フランス料理

8/29 (水)
講師：司厨士協会徳島県本部所属 イーツ 藤木慎二先生
時間：10:30～14:00
費用：1,500円
内容：
・炙り鯛すだちマリネのカルパッチョとタルタル
・ビーフカツレツ パルメザンチーズかけ
・血液サラサラサラダ

定員 8人

野菜たっぷり★簡単料理

8/31 (金)
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：
・夏野菜のスーパカレー
・簡単！焼き春巻き ・人参サラダ
・かぼちゃとひじきのごまあえ
・クリームババロア

定員 8人

お申し込みは
ヨンテンプラザ徳島まで

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。