

2018
10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
11月

料理講座 講座募集のお知らせ

11月分募集 〆 切 10/20(土)



野菜たっぷり★簡単料理

10/2 (火)
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:
・きのこたっぷりスープ
・豆とかぼちゃのコロッケ
・ナスのチーズ焼き
・れんこんとパプリカのマリネ
・りんごのマフィン

イタリア料理

10/10 (水)
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:
・ウニのブディーノ 甘エビとイクラ添え
・ズワイガニと柿のスパゲッティニ
・鶏肉のローマ風トマト煮込み 秋の茸を添えて

野菜たっぷり★簡単料理

11/8 (木)
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:
・けんちん汁
・秋刀魚のピリ辛焼き
・冬野菜の白和え
・里芋の肉巻き
・豆乳プリン

カリフォルニア割烹

11/11 (日)
講師: カリフォルニア割烹shiono 塩野昭一先生
時間: 10:30~14:00
費用: 1,500円
内容:
・合鴨ロース煮のオレンジソース
・蕪のポターージュ ゆずの香り
・たっぷりキノコとベーコンのオムライス

ここが違うね! パナソニックIH料理教室

10/12 (金)
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:
・ジャージャー麺
・チンジャオロース
・中華風コーンスープ
・アップルポテトマフィン

食後のティータイムにエネルギーのお話があります♡

実りの秋を楽しんで

10/18 (木)
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:
・豚肉とりんごのげんこつ揚げ
・里芋と鶏レバーの味噌炒め
・柿と大根のすだち酢
・マロンまん

初冬を楽しむ

11/13 (火)
講師: 栄養士 小栗和代先生
時間: 10:30~14:00
費用: 1,000円
内容:
・鮭入り菜飯
・我が家のオムレツ
・ブロッコリーのサラダ
・かぶの即席漬け
・そば米入り野菜スープ
・デザート



イタリア料理

11/14 (水)
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:
・ホタテ貝柱と季節野菜のファブリッツォ風
・ジャガ芋のニョッキ ゴルゴンゾーラのソース
・イペリコ豚のピッツァイオーラソース

秋の和食①

10/19 (金)
講師: 栄養士 小栗和代先生
時間: 10:30~14:00
費用: 1,000円
内容:
・まつり寿司
・ふんわりつくね焼き
・きのこの和え物
・魚の吸物
・果物のゼリー



フランス料理

10/21 (日)
講師: 司厨士協会徳島県本部 副理事長 大石英雄先生
時間: 10:30~14:00
費用: 1,500円
内容:
・トマトとモッツァレラチーズのサラダ
・オマール・ア・ラ・アメリカヌ
・阿波牛を使ったビーフストロガノフ

買い置き食材を使ったレシピ

11/15 (木)
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:
・さつまいもとソーセージの炊き込みごはん
・高野豆腐とツナのグラタン
・ホタテとキャベツの炒めサラダ
・チョコドーナツ

MITSUBISHI IHでマル得料理教室

11/21 (水)
講師: 三菱電機 黒石典子先生
時間: 10:30~14:00
費用: 無料
内容:
・かぼちゃのキッシュ
・豆腐ときのこのホットサラダ
・にんじんとほうれん草のスープ
・ガーリックバケット

食後のティータイムにエネルギーのお話があります♡

ハロウィンベーグル

10/26 (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:
・パンキンベーグルサンド
・カレースープ
・ハニープリン



ハピパピハロウィンPT 2018

10/30 (火)
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:
・グリルローストビーフ
・黒米(ブラックライス)
・魔界サラダ&スープ
・かぼちゃおぼけプリン



今年のX'masはシュトーレンに挑戦

11/23 (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:
・シュトーレン
・ミネストローネ
・スイートポテト



フランス料理

11/27 (火)
講師: 司厨士協会徳島県本部所属 プランアンジュ 山本好宏先生
時間: 10:30~14:00
費用: 1,500円
内容:
・若鶏とフォアグラのパロティエヌ
・秋サーモンと茄子のブリック包み
・鳴門金時のモンブラン

お申し込みは
ヨンデンプラザ徳島まで
TEL 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。