

2018
11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

野菜たっぷり★簡単料理

11/8
(木)
定員 8人
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)
定員 8人
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

初冬を楽しむ

11/13
(火)
定員 8人
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



買い置き食材を使ったレシピ

11/15
(木)
定員 8人
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:
・さつま芋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
・チョコドーナッツ

今年のX'masはシュトーレンに挑戦

11/23
(金)
定員 8人
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



イタリア料理

11/14
(水)
定員 8人
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

MITSUBISHI IHでマル得料理教室

11/21
(水)
定員 12人
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♡

フランス料理

11/27
(火)
定員 8人
講師: 司厨士協会徳島県本部所属
ブランアンジュ 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ーヌ
・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

料理講座 講座募集のお知らせ

12月分募集 〆 11/20(火)

eね! 電化
eね! よんでん

野菜たっぷり かむかむレシピ

12/2
(日)
定員 8人
講師: 栄養士 大西利香先生
時間: 10:30~14:00
費用: 1,000円
内容:
・カレードリア
・鶏肉と根菜のスープ煮
・ポテトサラダ
・にんじんケーキ



フランス料理

12/6
(木)
定員 8人
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

HITACHI IHでeco楽クッキング

12/11
(火)
定員 12人
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:
・ミートローフ
・彩り温野菜とバーニャカウダソース
・チーズリゾット
・簡単★トナカイプリン

食後のティータイムに
エネルギーのお話が
あります♡

持ち寄り X'mas パーティ

12/14
(金)
定員 8人
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:
・クリスマス リースパン
・ポ・ト・フ
・プチトライフルケーキ



イタリア料理

12/5
(水)
定員 8人
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:
・合鴨のローストと根菜類のサラダ 温州みかんの香り
・モガニと冬葱のスパゲッティニ 雪見仕立て
・阿波ポークと冬キャベツのオリーブオイル煮込み
ボローニャ風

野菜たっぷり★簡単料理

12/7
(金)
定員 8人
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:
・ツナとほうれん草のトマトソースパスタ
・野菜たっぷりチャウダー
・チキンソイナゲット
・デパ地下風かぼちゃサラダ
・スノーボールクッキー

今年もごろうさま! ゆっくりランチを

12/13
(木)
定員 8人
講師: 栄養士 小栗和代先生
時間: 10:30~14:00
費用: 1,000円
内容:
・牡蠣ごはん
・野菜いり春巻き
・長芋の蟹あんかけ
・さつま汁
・マドレーヌ



サンタが食卓にやって来る!! Merry Christmasランチ

12/18
(火)
定員 8人
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:
・スパイシーチキン
・かぼちゃとほうれん草のニョッキ
・プチトマトのサンタさん
・キウイツリーサラダ
・しあわせシュトーレン

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。