

2019
1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

2019
2月

料理講座 講座募集のお知らせ

2月分募集〆切 1/20(日)

eね!電化
eね!よんでん

ここが違うね！パナソニックIH料理教室

1/11 (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：
・コク旨牛めし
・鶏ごぼうのごま味噌煮
・大根とベーコンの塩麹スープ
・レンジで大学いも

食後のティータイムに
エネルギーのお話が
あります♡

定員
12人

イタリア料理

1/16 (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：
・洋梨とゴルゴンゾーラのタルト
・根菜類とアオリイカのピエモンテ風ピチ
・若鶏胸肉のサルティンボッカ マルサラソース

定員
8人

MITSUBISHI IHでマル得料理教室

2/6 (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：
・ガーリックバケット
・鱈とエビの白いブイヤベース風スープ
・菜の花と茹で玉子のクルミ和え
・チョコカスタードのミルフィーユ

食後のティータイムに
エネルギーのお話が
あります♡

定員
12人

お味噌屋さんに教わる手作り味噌

2/8 (金)
講師：旬志まや味噌 濱野正裕先生
時間：13:30～16:00
費用：2,500円
内容：
国内産大豆と国内産のお米で作った自家製糀を使用し、3kgのお味噌を作ります。
作ったお味噌はお家で熟成！
熟成期間によって違う味をお楽しみください。

定員
20人

寒い日の嬉しいメニュー

1/17 (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：
・ロール白菜
・餅のオニオングラタン
・ヨーグルト漬
・干し柿のブディング



定員
8人

野菜たっぷり かむかむレシピ

1/19 (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：
・里芋と鶏肉の炊き込みごはん
・サーモンの土佐酢マリネ
・干しイチジクとほうれん草の白和え
・大根と豚肉のしじみ汁 ・チョコレートマフィン

定員
8人

イタリア料理

2/13 (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：
・菜の花のジュレと魚介のミスト アンチョビ風味
・鶏肉とじゃがいものローズマリー風味の
スパゲッティーニ
・鮮魚のセビーチェ風

定員
8人

野菜たっぷり★簡単料理

2/14 (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：
・豚肉と白菜のとろとろクリーム煮
・春野菜の春巻き
・アボカドときのこのガーリック炒め
・チョコたっぷりブラウニー

定員
8人

お正月、今年も元気で頑張ろう！

1/24 (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：
・漬物ずし
・れんこん団子焼き
・あんかけ茶わん蒸し
・さつま汁



定員
8人

おせちの黒豆大活躍!!

1/25 (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：
・黒豆ミニ食パン
・豚肉の蒸しサラダ
・黒ごまと白豆のゼリー



定員
8人

春のパーティメニュー

2/15 (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：
・ライスコロッケ
・牛肉のビール煮
・大根とキウイのサラダ
・ウーロン茶のゼリー

定員
8人

春の気配が...すぐそこに

2/21 (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：
・黒酢入り油淋鶏
・ほうれん草のゆず浸し
・白菜と春雨のスープ
・りんごのデザート



定員
8人

フランス料理

1/29 (火)
講師：司厨士協会徳島県本部所属
徳島グランヴィリオホテル 久富正陽先生
時間：10:30～14:00
費用：1,500円
内容：
・足赤エビのフリチュール 香味オイルソース
・ボルシチ
・ビーフストロガノフ

定員
8人

LOVE² バレンタイン

1/31 (木)
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：
・桃色ごはん
・チーズIN煮込みハンバーグ
・ハートのサラダ ・フライド金時
・もりもりいちごパフェ

定員
8人

大人のドーナッツ

2/22 (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：
・焼きドーナッツ
・揚げドーナッツ
・ジンジャースープ



定員
8人

フランス料理

2/27 (水)
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：
・サザエとキノコの香草バター焼き
・阿波牛炙りと温泉卵マデラーソース
・ガトーショコラ

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。