

2019
3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

HITACHI IHでeco楽クッキング

3/6
(水)
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:
・鯛ごはん
・若竹汁
・コロッケ
・いちごの白玉

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★簡単料理

3/8
(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:
・小松菜と卵のスープ ・おからコロッケ
・春キャベツとコーンのチーズ焼き
・菜の花と生ハムのサラダ
・阿波ういろ

フランス料理

3/12
(火)
定員
8人

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:
・サーモンと春野菜の彩りテリーヌ
・徳島産ポークのウィンナーシュニッツェル
・ココナッツのパンナコッタとスダチのムース

イタリア料理

3/13
(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:
・ツナのタルタルとハーブサラダ
・ローマ風カルボナーラ
・パルマ風チキン

浮き浮きー春が来た!!

3/15
(金)
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:
・焼きにぎりのだし茶漬け
・魚の菜種焼き
・お楽しみ煮物一品
・いちごのヨーグルトムース



純国産そばを手づくりで

3/20
(水)
定員
8人

講師: 総本家橋本 伊丹慎治先生
時間: 10:30~14:00
費用: 1,000円
内容:
・国産そば粉の手打そば
・暖まる鴨南蛮



卒業パーティー

3/22
(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:
・びっくりパン!? (胚芽入り)
・フルーツパーラー
・春野菜のサラダ



おうちでお花見気分♪春ランチ☆

3/23
(土)
定員
8人

講師: 管理栄養士 野中理沙先生
時間: 10:30~14:00
費用: 1,000円
内容:
・手まり寿司
・春野菜天ぷら
・きらきら卵のジュレサラダ
・お吸い物 ・苺大福

2019
4月

料理講座 講座募集のお知らせ

4月分募集〆切 3/20(水)

えね! 電化
えね! よんでん

IH親子料理教室

4/6
(土)
定員
親子
10組

講師: 栄養士 大西利香先生
時間: 10:30~14:00
費用: 1組 1,000円
内容:
・カップ寿司 ・春のおすまし ・牛乳寒天

親子参加型の料理教室ですが、
主に子供さん(5才~12才対象)に
IHで料理を作っていただきます。

イタリア料理

4/10
(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:
・帆立貝柱のポリート 新玉葱と生ハムのサラダ仕立て
・レモンとハチミツのサルサ
・春キャベツとパンチェッタのスパゲッティニ スパイスな香り
・タスマニア産サーモンのボワレ
・サクラ香るソースと春野菜で

フランス料理

4/14
(日)
定員
8人

講師: 司厨士協会徳島県本部所属
春水 宮本浩三先生
時間: 10:30~14:00
費用: 1,500円
内容:
・真鯛のディケセル
・春キャベツとフレッシュトマトの Pasta
・ポークのシャルキュティエール
・デザート

連休はみんなで!

4/17
(水)
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:
・五目ビビンバ
・シューマイ
・甘夏のサラダ
・ジャムクッキー



一周回って新食感ランチ

4/18
(木)
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:
・春爛漫ドリア
・阿波尾鶏塩麹焼き
・アスパラと温泉たまごのサラダ
・チョコバナナオムレット

ちょっぴりお洒落なオープンサンド

4/19
(金)
定員
8人

講師: 手作りパン工房「まちこ」 久積美香先生
時間: 10:30~14:00
費用: 1,000円
内容:
・タルティーヌ
・春野菜の彩りスープ
・ベリーベリースムージー



ここが違うね! パナソニックIH料理教室

4/24
(水)
定員
12人

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:
・牛肉とねぎの焼肉チャーハン
・ピリ辛豆乳スープ
・トッポギ風モチモチちくわ甘辛煮
・ガトーショコラ

食後のティータイムに
エネルギーのお話が
あります♡

卯月膳

4/25
(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:
・山菜おこわ ・木の芽揚げ
・じゃが芋の酢の物
・あさりの味噌汁
・関東風桜餅



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。

平成31年
3月

平成31年2月20日現在

ヨンデンプラザ徳島 催し物のご案内

3F ホール

日 時	催し名	内 容	連絡先
1日(金)～3日(日) 10:00～17:00 (初日12:00から) (最終日15:00まで)	阿波の峠を歩く会 写真展	山 及び 石仏の写真を展示 【作品数50点】	阿波の峠を歩く会 村木氏 090-3189-3715
5日(火) 13:30～15:00	徳島童謡を歌う会 「楽しく童謡を歌いましょう」	童謡・唱歌の研修	徳島童謡を歌う会 佐々木氏 090-3786-8998 【会員制】
13日(水) 10:30～16:00	琴伝流大正琴研修発表会	大正琴研修発表	琴伝流大正琴徳島支部 山本氏 088-698-5671 【会員制】
14日(木) 13:30～15:00	徳島愛唱歌を歌う会 「歌の会」	愛唱歌・歌謡曲等の歌の研修	徳島愛唱歌を歌う会 内藤氏 090-8691-8420 【会員制】
17日(日) 13:30～16:00	グリーフケア ～大切な人をなくされた方のつどいの場～	悲難して気持ちが不安定な人の心の支えになるようなお手伝いをする	グリーフケア「エディ」 岩藤氏 088-654-4363
27日(水) 10:00～15:00	コンセール合唱団 合唱研修会	合唱の研修	コンセール合唱団 近藤氏 088-623-8665 【会員制】
28日(木) 13:30～16:50	うたの広場	童謡・愛唱歌の研修	うたの広場 一宮氏 0883-24-9711【会員制】

2F ギャラリー

日 時	催し名	内 容	連絡先
8日(金)～10日(日) 10:00～17:00 (初日12:00から) (最終日15:00まで)	徳島大学美術部 卒業美術展	徳島大学美術部の部員が各自作成したデジタル画、油絵、水彩画、アクリル画、色えんぴつ画の他に立体作品も展示する予定 【作品数30点】	徳島大学美術部 中村氏 070-4395-1364