

2019
4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

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 スパイシーな香り
・タスマニア産サーモンのポワレ
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：
・真鯛のディクセル
・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
・阿波尾鶏塩焼
・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



料理講座 講座募集のお知らせ

5月分募集 〆切 4/20(土)

2019
5月

eね! 電化
eね! よんでん

MITSUBISHI IHでマル得料理教室

5/9
(木)

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：
・新じゃがと新たまのキッシュ
・新ごぼうの豆乳スープ
・アスパラとスナップエンドウのナッツ和え
・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♡

フライパン1つでできるレシピ

5/14
(火)

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：
・豚肉と納豆の味噌炒めレタス包み
・帆立と新玉ねぎのマヨ焼き
・あさりとキャベツのスープ煮
・さつま芋のパンケーキ

イタリア料理

5/15
(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：
・サザエのアリオーリオ 豆苗とゴーヤのマリネ
松の実とアンチョビソース
・タケの子とトウモロコシのスパゲッティニ
マスカット風味
・豚フィレ肉のカツレツ ミラノ風

初夏の恵みを味わって

5/17
(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：
・豆ごはん
・肉のホワイトソースかけ
・トマトサラダ ・なすの和え物
・あさりとキャベツのスープ
・抹茶プリン



IH親子料理教室

5/19
(日)

定員
親子
10組

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組 1,000円
内容：
・あんかけ焼きそば ・トマトと卵のスープ
・キャロットカップケーキ
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。

フランス料理

5/21
(火)

定員
8人

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：
・阿波尾鶏のガランティーヌ
・桜海老のトマトクリームソース
・オレンジプリン

春野菜満喫パン!!

5/24
(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：
・春野菜ベーグル
・グリーンスープ
・カラフルゼリー



豆と雑穀の物語

5/30
(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：
・グリーンピースごはん
・チリコンカン
・ひよこ豆コロッケ
・雑穀チョコバー



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。