

2019
5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
6月

料理講座 講座募集のお知らせ

6月分募集×切5/19(日)



MITSUBISHI IHでマル得料理教室

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
・ガーリックパケット

5/9 (木)
定員 12人

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

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

5/14 (火)
定員 8人

松葉庵の家庭料理

講師: 松葉庵 鱈角 松村慶佑先生
時間: 10:30~14:00
費用: 1,000円
内容:
・季節の炊きこみごはん
・さばの味噌幽庵焼き
・干し大根ときゅうりの酢の物
・ゴーヤチャンプル風野菜と卵の炒め物
・初夏のおすまし

6/4 (火)
定員 8人

楽しいランチを!!

講師: 栄養士 小栗和代先生
時間: 10:30~14:00
費用: 1,000円
内容:
・梅ごはん
・鱈の三色揚げ
・梨もどき
・なすのごま汁
・オレンジパバロア

6/6 (木)
定員 8人

イタリア料理

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:
・サザエと豆苗とゴーヤのマリネ
・松の実とアンチョビソース
・トマト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

5/15 (水)
定員 8人

講師都合により中止

初夏の恵みを味わって

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

5/17 (金)
定員 8人

野菜たっぷり かむかむレシピ

講師: 栄養士 大西利香先生
時間: 10:30~14:00
費用: 1,000円
内容:
・なすのドライカレー
・豆腐とアスパラのあんかけ
・青菜と卵のスープ
・フルーツポンチ

6/8 (土)
定員 8人

初夏に食べたいおかず

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:
・鮭と新ごぼうの生姜風味サラダ
・豆腐のピカタ
・冷製なすのポターージュ
・梅酒羹

6/11 (火)
定員 8人

IH親子料理教室

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
・キャラットカップケーキ

5/19 (日)
定員 親子 10組

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

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エヌ
・桜海老のトマトクリームソース
・オレンジプリン

5/21 (火)
定員 8人

イタリア料理

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:
・魚介類のマリネ 赤肉メロンのスープ仕立て
・完熟トマトとモッツアレラチーズのスパゲッティ
・鶏肉と夏野菜のオリーブオイル煮込み

6/12 (水)
定員 8人

ランチワッフル

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:
・シャウエッセンのトマトワッフル
・ブルーベリーチーズワッフル
・そら豆のスープ
・初夏のサラダ

6/15 (土)
定員 8人

春野菜満喫パン!!

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

5/24 (金)
定員 8人

豆と雑穀の物語

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

5/30 (木)
定員 8人

ここが違うね! パナソニックIH料理教室

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:
・ペンネアラビアータ
・しいたけのツナマヨネーズ焼き
・牛肉と玉ねぎの甘ダレ炒め
・濃厚チョコパウンドケーキ

6/20 (木)
定員 12人

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

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:
・イカのタブナード和え スダチの香り
・ビーフステーキ バジル風味
・胡麻のブランマンジェ

6/27 (木)
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。