

2019  
6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  
7月

# 料理講座 講座募集のお知らせ

7月分募集×切6/20(木)



**松葉庵の家庭料理**

講師: 松葉庵 麟角 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  
 ・鰯の三色揚げ  
 ・梨もどき  
 ・なすのごま汁  
 ・オレンジババロア

6/6 (木)  
 定員 8人



**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:  
 ・鮭のタルタルの冷製ジェノベーゼ  
 ・若鶏のソテー ブイヤベースソース  
 ・ジャスミンティー風味のクレームブリュレ

7/2 (火)  
 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:  
 ・和風ハンバーグ  
 ・オレンジでさっぱりサラダ  
 ・なすの油味噌汁  
 ・フライパンdeレモンチーズケーキ

7/6 (土)  
 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

**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:  
 ・焼き茄子と鯉のカルパッチョ 夏野菜ソース  
 ・さやいんげんと豚肉のラグーソースのスパゲッティ  
 ・太刀魚のムニアイア  
 バジル風味のフレッシュトマトソース

7/10 (水)  
 定員 8人

**夏の簡単レシピ①**

講師: 栄養士 小栗和代先生  
 時間: 10:30~14:00  
 費用: 1,000円  
 内容:  
 ・ゴーヤチャンプル  
 ・揚げなすとトマトの和え物  
 ・冷やし汁  
 ・すだちゼリー

7/12 (金)  
 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ァ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



**野菜たっぷり★簡単料理**

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:  
 ・豚肉の梅煮 ・たこときゅうりの炒め物  
 ・夏野菜のグリル焼き  
 ・レタスの味噌汁  
 ・ヨーグルトケーキ

7/17 (水)  
 定員 8人

**夏を乗り切るカレーパン**

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:  
 ・焼きカレーパン  
 ・夏野菜の冷製スープ  
 ・マンゴープリン

7/19 (金)  
 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:  
 ・イカのタプナード和え スタチの香り  
 ・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

**家庭で作る本格中華**

講師: 安福 原田洋伸先生  
 時間: 10:30~14:00  
 費用: 1,000円  
 内容:  
 ・若鶏のグリル 薬味ソースがけ  
 ・クリームコーン春巻  
 ・エビとトマトのあんかけ焼飯 しそ風味

7/21 (日)  
 定員 8人

**夏物語2019 ちょっぴり刺激的メニュー**

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:  
 ・チーズダッカルビ  
 ・ニラもりもりチヂミ  
 ・腸詰めハーブソーセージ  
 ・レモンシャーベット

7/25 (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。