

2019
7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

フランス料理

7/2
(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:
・鮪のタルタルの冷製ジェノベーゼ
・若鶏のソテー ブイヤースソース
・ジャスミンティー風味のクリームブリュレ

野菜たっぷり かむかむレシピ

7/6
(土)
定員
8人
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 ・夏野菜のスタミナ味噌汁
・フライパンdeレモンチーズケーキ

野菜たっぷり かむかむレシピ

7/10
(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:
・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

夏の簡単レシピ①

7/12
(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:
・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



野菜たっぷり★簡単料理

7/17
(水)
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:
・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

夏を乗り切るカレーパン

7/19
(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:
・焼きカレーパン
・夏野菜の冷製スープ
・マンゴープリン



家庭で作る本格中華

7/21
(日)
定員
8人
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

夏物語2019 ちょっと刺激メニュー

7/25
(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:
・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



料理講座 講座募集のお知らせ

8月分募集 〆切 7/20(土)

2019
8月

からだに嬉しい夏ごはん

8/1
(木)
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:
・エビと青じそのパスタ
・あっさりなすのハンバーグ
・はんぺんポタージュ
・あずきアイス

野菜たっぷり かむかむレシピ

8/3
(土)
定員
8人
講師: 栄養士 大西利香先生
時間: 10:30~14:00
費用: 1,000円
内容:
・エビの天ぷらの裏巻きずし
・つくねとなすの焼き物
・アスパラの白和え ・オクラとなめこの赤だし
・桃のデザート

MITSUBISHI IHでマル得料理教室

8/8
(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:
・豆乳スープの素麺
・ノンフライで唐揚げ
・オクラと枝豆とひじきのマヨ和え
・豆腐抹茶白玉のプチパフェ

食後のティータイムに
エネルギーのお話が
あります♡

イタリア料理

8/21
(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:
・ホワイトコーンのパンナコッタ
皮付きコーンのローストと共に
・ガスパチョの冷製カッペリーニ
・鮮魚のソテー ズッキーニとパルミジャーノ
香ばしいバターソースで

夏の簡単レシピ②

8/22
(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:
・簡単豚肉の生姜焼
・くらげのごま酢和え
・玉ねぎと若布のスープ
・抹茶ババロア



IH親子料理教室

8/24
(土)
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:
・とうもろこしご飯 ・ふんわりつくね
・完熟トマトのミネストローネ ・簡単！二層ゼリー
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

8/28
(水)
定員
8人
講師: 司厨士協会徳島県本部
副理事長 大石英雄先生
時間: 10:30~14:00
費用: 1,500円
内容:
・ビシソワーズ
・ポーチドエッグ ベネディクトソース
サラダ仕立て
・ドロード・ア・ラ・ボンヌ・ファム

お持たせピットリ！デザートパン

8/30
(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:
・モンブランブレッド
・ビーツスープ
・エスニックサラダ



お申し込みは
ヨンデンプラザ徳島まで

TEL 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。