

2020  
2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

## ハッピーバレンタイン

2/5  
(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:  
・きのこのクリームパスタ  
・蒸し鶏とオレンジの黄味酢ソース  
・白いココット イクラ添え  
・チョコボール

## 大人のバレンタインパン

2/8  
(土)

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:  
・ショコラカンパーニュ  
・彩りスープ  
・簡単ストロベリージェラート



## フランス料理

2/20  
(木)

定員  
8人

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:  
・タラのブランザード  
・カブのスープ  
・牛肉のブルゴーニュ風

## 地産地消で福きたる

2/26  
(水)

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:  
・ロールキャベツのベーコン巻き  
・揚げ砂ぎものおろしぞえ  
・ブロッコリーのパン粉いため和え  
・かぼちゃのトリュフ



## お味噌屋さんに教わる手作り味噌

2/7  
(金)

定員  
20人

講師: (有)志まや味噌 濱野正裕先生  
時間: 13:30~16:00  
費用: 2,500円(樽付き)  
内容:  
国内産大豆と国内産のお米で作った自家製糴を使用し、3kgのお味噌を作ります。  
作ったお味噌はお家で熟成!  
熟成期間によって違う味をお楽しみください。

## イタリア料理

2/19  
(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:  
・カリフラワーのパンナコッタ  
甘海老とカラミ添え  
・じゃがいものラビオリ ズワイガニのファルス  
・旬の鮮魚のアクアパッツァ

## MITSUBISHI IHでマル得料理教室

2/21  
(金)

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:  
・基本の肉じゃが  
・菜の花と茹で卵のクルミ和え  
・簡単もものマフィン  
・IHクッキングヒーターで炊飯

## おうちdeバーガーランチ♪

2/27  
(木)

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:  
・海老カツバーガー&ポテト  
・鮎色オニオンスープ  
・コールスローサラダ  
・フルーツたっぷりトライフル

# 料理講座 講座募集のお知らせ

3月分募集×切 2/20(木)

2020  
3月

## 遊山箱で春のおもてなし

3/5  
(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:  
・巻ずし  
・いかのつくね  
・エビと菜の花の辛子酢味噌  
・阿波ういろう  
・フルーツ



## イタリア料理

3/11  
(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:  
・アスパラガスとじゃがいものフリッタータ  
・スモークサーモンとイクラ、サーワークリーム添え  
・蛤とレタス、茗荷のスパゲッティニ  
・豚肉のピザ職人風

## 令和お花見御膳弁当

3/17  
(火)

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:  
・菜の花散らし寿司 ・和製ミートローフ  
・春風を感じる炊き合わせ  
・うずうずたまご焼き  
・抹茶クリーム大福

## にぎわい春御膳

3/26  
(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:  
・飾りずし ・いかの木の芽あえ  
・セロリーのおかか炒め  
・あさりの味噌汁  
・いちごのデザート



## 野菜たっぷり かむかむレシピ

3/7  
(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:  
・そぼろ三色ちらし  
・煮豚 ・豆とじゃがいものサラダ  
・鶏肉のミネストローネ風  
・豆乳プリン

## フランス料理

3/15  
(日)

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:  
・りんごと生ハムのサラダ  
・鯛のポテト包み焼き  
・和牛のミルフィーユ

## ここが違うね! パナソニックIH料理講座

3/19  
(木)

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:  
・蟹のトマトクリームパスタ  
・玉ねぎのとろとろスープ  
・牛肉のレタス炒め  
・紙コップde シフォンケーキ

## 薔薇のコサージュパン

3/27  
(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:  
・ローズブレッド  
・フルーツサラダ  
・春キャベツとアンチョビのスープ



お申し込みは  
ヨンテンプラザ徳島まで

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。