

誰でも気軽に! サニーマート御座店2F

SUNNY MART お料理教室

キッチンプラス

参加者募集!





～食べることも、作ることももっと楽しくなるように～

- ・料理を気軽に学びたい ・たくさんお友達を作りたい
- ・大切な人に料理を作ってあげたい & いっしょに作りたいなど…



《お問い合わせ先》サニーマート御座店 フリーダイヤル ☎0120-953-253

申し込み受付開始日2014年10月25日(土)AM9:00から

☆11月 料理教室カレンダー☆

4 (火) 10:30-13:30 ■洋菓子教室～ リクエストにお応えて人気のマカロン♡ 『コーヒーマカロン』 おもてなしに、ティータイムにいかがですか♪ ■講師:パティスリービオ 秦泉寺里さん ■参加費:1600円 ■定員:12名 人気NO.3	7 (金) 18:30-21:00 ■野菜ソムリエが教える秋の旬メニュー～ 『たっぷり野菜のクロックムッシュ』 『鮭のチャウダー』 『クリームバターさつまいも』 人気NO.2 『柿りんごジュース』 ※クロックムッシュとはフランスの惣菜パンです。 ■講師:キッチンスタジオ天然素家 東村さゆりさん ■参加費:1600円 ■定員:16名	8 (土) 10:30-13:00 ■親子で作ろう! 冬にぴったり♪ 『ステンドグラスクッキー』 クリスマスシーズンにプレゼントしよう☆ ■講師:お料理講師 江藤りえさん ■参加費:1600円 ■定員:親子8組(お子様3歳以上)
9 (日) 10:30-13:30 ■親子でお魚をさばけるようになろう～ さばくのがメインの教室です♪ 魚種:アジ ※魚種は変更になる場合がございます。 『アジのハンバーグ』 人気NO.1 『カレーソテー』 ※参加者にはもれなくさばき方レシピプレゼント ■講師:サニーマート地域交流 八木良文 ■参加費:1600円 ■定員:親子8組(お子様小学生以上)	10 (月) 10:30-13:30 ■野菜ソムリエが教える秋の旬メニュー～ 『たっぷり野菜のクロックムッシュ』 『鮭のチャウダー』 『クリームバターさつまいも』 人気NO.2 『柿りんごジュース』 ※クロックムッシュとはフランスの惣菜パンです。 ■講師:キッチンスタジオ天然素家 東村さゆりさん ■参加費:1600円 ■定員:16名	11 (火) 10:30-13:30 ■洋菓子教室～ サクサクお惣菜ピザ作りませんか♡ 『パイ生地簡単ピザ』 おもてなしに、ランチにいかがですか♪ ■講師:パティスリービオ 秦泉寺里さん ■参加費:1600円 ■定員:12名 人気NO.3
16 (日) 10:30-13:30 ■出張キッチンプラスinビボット高知 お魚をさばけるようになろう! こちらの教室は四国ガスビボット高知様での開催です。 お問い合わせ先:四国ガスグループ (088)885-7755 まで。	17 (月) 10:30-13:30 ■食物アレルギー対応ベジ教室～ 『玄米と野菜のコーンクリームドリア』 『水菜と海藻のサラダ』 『インゲン豆のトマトスープ』 『アップルコンポート』 ■講師:マクロビオ工房MONきしのたかこさん ■参加費:2100円 ■定員:16名	22 (土) 18:30-21:30 ■韓国家庭料理教室～韓国に行った気分～ 『ピリ辛野菜の煮込みスープ(タッゲジャン)』 『もやしとなつめのサラダ』 『トッポギ』 『手作りゆず茶』 ■講師:韓国家庭料理 イヒョンスクさん ■参加費:2100円 ■定員:16名
24 (月) 10:30-13:00 ■親子で作ろう! 10月13日に台風で中止になった教室です。 フライパンで手作り♪ 『バームクーヘン』 生地を重ねて、型抜きで抜くと一口サイズのバームクーヘンが出来ます♪ ■講師:お料理講師 江藤りえさん ■参加費:1600円 ■定員:親子8組(お子様4歳以上)	26 (水) 10:30-13:30 ■天然酵母で体が喜ぶパン作り♪ 『ベーコンエピ』 ベーコン入りのパンです。 食事にも、おやつにもおすすめです♪ ■講師:なでしこ料理広場 弘瀬久仁子さん ■参加費:1600円 ■定員:10名	28 (金) 10:30-13:30 ■料理アドバイザーが教える～初心者大歓迎～ 『金ごまと柚子の香り冬のちらし寿司』 『金ごまだれのささみロール』 『和風団子汁』 『手作りお菓子金ごまチュール』 ■講師:サニーマート高須店料理アドバイザー 島崎 弘美 ■参加費:1100円 ■定員:16名 ■協賛:金ごま本舗株式会社様

回数券の販売は終了致しました。
ご購入ありがとうございました。
引き続き、教室でご利用頂けます。



魚田句



<http://kitchenplus.seesaa.net/>



キッチンプラスの教室ご紹介♪



高知市内の和菓子屋さんによる和菓子作り体験教室



お菓子講師江藤さんの親子教室(お菓子やケーキメイン♪)



キッチンスタジオ天然素材野菜ソムリエ東村さんの料理教室



「マクロビオ工房MON」岸野さんの食物アレルギー対応ベジ教室



サニーマートCR(地域交流)八木さんのお魚をさばけるようになろう！



サニーマート料理アドバイザーによる初心者向け料理教室



キッチンプラスでは毎月いろんな教室を開催しています。ぜひお気軽にご参加ください！