



～食べること、作ることが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…

会場『キッチンプラス』は…サニーマート御座店2F (高知市北御座10-10)

《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



3月 料理教室カレンダー

予約受付は…2019年2月25日(月)AM9:00から

| 5 (火) 10:30-13:00 | 6 (水) 10:30-13:30 | 8 (金) 10:30-13:30 |
|--|---|--|
| ■洋菓子教室 『イチゴのショートケーキ』  ■講師:パティスリー・ピオ 秦泉寺里さん ■参加費:1600円 ■定員:12名 ※お持ち帰りあります。 | ■地元のシェフに学ぶ料理教室  『春キャベツと小いかといわしのファルファッレ』 『ブロッコリーとカリフラワーのグラタン』 『キャロットケーキ』 ■講師:利他食堂 中越幸男さん ■参加費:1600円 ■定員:16名 | ■小島喜和料理教室～高知の旬を感じよう～ 『桜海老と野菜かきあげ』 『砂肝と鳥レバーの甘辛煮』 『切り干し大根の煮物』 『季節野菜のお味噌汁』  ■講師:テーブルトップディレクター 小島喜和さん ■参加費:3000円 ■定員:12名 |
| 9 (土) 10:30-13:30 | 11 (月) 10:30-13:30 | 15 (金) 19:00-20:30 |
| ■韓国家庭料理 韓国オモニの味! 『スンドゥブチゲ』 『豆もやしナムル』 『海鮮チヂミ』 本場韓国の家庭料理のベーシックなメニューです。 ■講師:韓国家庭料理 イヒョンスクさん ■参加費:2500円 ■定員:16名 | ■靴屋さんに教わる「手作り味噌教室」 四十十町にある、100年以上つづく靴屋、「井上靴店」さんと一緒にお味噌を作ります。靴屋さんならではの靴やお味噌の話をしします。  ■講師:井上靴店 井上雅恵さん ■参加費:3500円 ■定員:16名 お子様(4歳以上)のペアでの参加OKです。 | ■簡単ラッピング教室 『水引きで簡単ラッピング』 水引きを使ったラッピングの仕方を学びます。ちょっとした手土産や大事な方へのプレゼントにぴったり。簡単に出来るコツをお伝えします♪  ■講師:こもれびのぼんや 江藤りえさん ■参加費:1500円(おやつ付) ■定員:8名 |
| 17 (日) 10:30-13:00 | 18 (月) 13:30-15:30 | 19 (火) 10:30-13:30 |
| ■簡単ラッピング教室 『水引きで簡単ラッピング』 水引きを使ったラッピングの仕方を学びます。ちょっとした手土産や大事な方へのプレゼントにぴったり。簡単に出来るコツをお伝えします♪  ■講師:こもれびのぼんや 江藤りえさん ■参加費:1500円(おやつ付) ■定員:8名 | ■洋菓子教室 『全粒粉スコーン』 ～サワークリームとベリーソースを添えて～  ■講師:パティスリー・ピオ 秦泉寺里さん ■参加費:1600円 ■定員:12名 ※お持ち帰りあります。 | ■料理アドバイザーの料理教室 初心者歓迎! 『寿司ドーナツ』 『鯛カルパッチョ ジュレソース』 『菜の花白和え』 『桜杏仁豆腐』 春の食卓をお花見プレートで華やかに!  ■講師:サニーマート土佐道路東店 料理アドバイザー 岡本留美 ■参加費:1300円 ■定員:16名 |
| 20 (水) 10:30-13:30 | 22 (金) 10:30-13:30 | 26 (火) 10:30-13:00 |
| ■マクロビオティック料理教室 初めてでも安心 『雑穀じゃがサラダ』 『ごぼうかきあげ』 『玄米プリン』 ★少人数制なのではじめての方でも美味しく学べます。 ■講師:野菜ごはんとお菓子Obrigada きしのたかこさん ■参加費:2100円 ■定員:12名 | ■天然酵母の手作りパン教室  『さくらあんぱん』 さくら餡を使った春らしいあんぱん。天然酵母の美味しさとさくら餡がマッチしたパンです。 ■講師:撫子料理広場 弘瀬久仁子さん ■参加費:1600円 ■定員:16名 お子様(4歳以上)のペアでの参加OKです。 | ■親子料理教室  『くまちゃんケーキ』 スポンジケーキとホイップを使って、かわいいくまのお顔のケーキを作ります。材料も少なくお手軽簡単に作れます。 ■講師:こもれびのぼんや 江藤りえさん ■参加費:1600円 ■定員:親子8組(お子様4歳以上) ※親子1組につき、お子様2名までご参加いただけます。 |

◇キッチンプラス料理教室お休みのご案内◇

いつもキッチンプラス料理教室のご参加、ご利用ありがとうございます。

この度改装のため、3月末からお休みとさせていただきます。

秋ごろにはまた再開致しますので、引き続きご利用くださいませ。

●キャンセル料について●

- ◎どの教室もグループやペアで行うことが多いのでお1人様のご参加でも、楽しく安心して学ぶことができます。
- ◎筆記用具の持参をお願い致します。
- ◎参加費はおつりが出ないようにご持参下さいませ。
- ◎領収書が必要な方はお申し込み時にお申し付けくださいませ。

教室開催日3日前～前日の場合⇒
参加費の半額

当日の場合⇒全額を頂戴致します。

(材料仕入れの為、
ご理解の程お願い申し上げます。)

<料理教室について>

- ◆参加費、エプロン、ハンドタオル、筆記用具持参、時間厳守でお願いします。
- ◆親子教室ではお子様用のスリッパ、エプロン、ハンドタオルも持参でお願いします。
- ◆各教室は平均3時間(教室の内容によって変わります)を予定しております。
- ※教室開催日3日前～前日の場合、キャンセル料<<参加費の半額>> 当日キャンセルの場合は、キャンセル料<<参加費の全額>>を頂戴致します。(材料の仕入れのため、ご理解の程お願い申し上げます。)
- ◆参加費は当日お支払ください。おつりが出ないようにご協力をお願いします。(サニーマートのお買い物券もご利用頂けます)
- ◆領収書が必要な方は申し込み時にお申し付け下さいませ。

キッチンプラスの教室ご紹介♪



「野菜ごはんとお菓子Obrigada岸野さんの初めてでもおいしくできるマクロビオティック教室



江藤さんの親子教室や水引教室



撫子料理広場弘瀬久仁子さんの天然酵母でパン教室



利他食堂中越さんの地元のシェフによる料理教室(イタリアン)



<キッチンプラスの先生方のご紹介>

- パテスリー・ピオ 秦泉寺さん・・・追手筋で開催される土佐の日曜市に出店中です♪フェイスブックにPâtisserie Bioのページがございます。
- 撫子料理教室 弘瀬久仁子さん・・・ブログ <http://ameblo.jp/nadesiko-mio/>
- 利他食堂 中越幸男さん・・・お店は高知市相生町にあります。
高知市相生町2-20 定休日 月曜

◇キッチン プラス料理教室お休みのご案内◇

いつもキッチンプラス料理教室のご参加、ご利用ありがとうございます。
この度改装のため、3月末からお休みとさせていただきます。
秋ごろにはまた再開致しますので、引き続きご利用くださいませ。

毎週 月・水・金 16時20分～テレビ高知
テレっちのたまごにて「ちゃちゃっとレシピ」放映中



キッチンプラスブログ
<http://kitchenplus.seesaa.net/> ブログQRコード



kitchen+