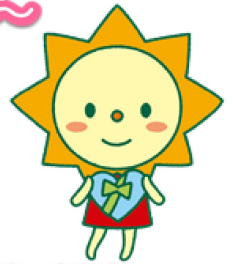




～食べること、作ることがもっと楽しくなるように～



・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…



《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

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♪

♡3月 料理教室カレンダー♡

予約受付は・・2016年2月25日(木)AM9:00から

4 (金) 18:30-21:30	8 (火) 10:30-13:30	9 (水) 10:30-13:30
小島喜和料理教室～高知の旬の食材を知ろう～ 『春のちらし寿司～高知流～』 土佐流ちらし寿司と一緒に汁をとって美味しいお澄ましを作りましょう。 『春のちらし寿司』 『菜の花のちらし和え』 『春のおすまし』 ■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	野菜をたくさん食べよう! 安芸市のおいしいお野菜を使って野菜中心のメニューを作ります。 『蒸しなすのニラソースがけ』 『なすのコロッケ』 『なすとみょうがのまるごとスープ』 『ピーマンと生姜の塩こんぶ和え』 ■講師:JA安芸 安芸市施設園芸消費拡大委員会 手島さん ■参加費:1000円 ■定員:16名	地元シェフに学ぶ料理教室～利他食堂～ 『生ハムと小夏のサラダ』 『あさり&春キャベツの Pasta』 『ホワイトチョコレートのムース～いちごソース～』 ■講師:利他食堂 中越 幸男さん ■参加費:1600円 ■定員:16名
15 (火) 13:30-15:00	16 (水) 10:30-13:30	18 (金) 10:30-13:30
コーヒー教室 テーマ「カフェ・オレ」 カフェオレにまつわるお話や淹れかたのコツなど勉強をします。基本の美味しいコーヒーの淹れかたやフードペアリングも★ ■講師:自家焙煎珈琲ボルト ロースター山崎将司さん ■参加費:500円 ■定員:16名	洋菓子教室 『いちごのタルト』 おいしいイチゴをたくさん使って作ります♡ ☆お持ち帰りあり ■講師:パティスリーピーオ 秦泉寺里さん ■参加費:1600円 ■定員:12名	薬膳料理教室 『春野菜の混ぜごはん』 『サラダ生春巻き』 『味噌辛味スープ』『ココナッツプリン黒米入り』 ■講師:撫子料理広場 弘瀬久仁子さん ■参加費:1600円 ■定員:12名
22 (火) 10:30-13:30	23 (水) 10:30-13:30	25 (金) 18:30-21:30
食べ物で元気になる教室 『米粉ニラまん』 『春雨スープ』『人参ピクルス』 マクロビオティックをベースにしたお料理教室です。今回は『食べ過ぎと体質の関係』をテーマに講義と実習をおこないます。 ■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	天然酵母でパン作り デニッシュパン2種 (アーモンドシュガー・チーズ) ■講師:撫子料理広場 弘瀬久仁子さん ■参加費:1600円 ■定員:10名 ☆お持ち帰りあり	韓国料理教室 『豚肉入りキムチスープ』 『りんごのムチム(和え物)』 『にんにく入りじゃこ炒め』 『しいたけジョン(チヂミ)』 ■講師:韓国家庭料理 イヒョンスクさん ■参加費:1600円 ■定員:16名
26 (土) 10:30-13:00	28 (月) 10:30-13:30	29 (火) 10:30-13:30
親子でつろう～料理の楽しさを感じよう～ ホワイトチョコをつかって… 『ホワイトチョコのチーズケーキ』 ■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) ☆お持ち帰りあり	料理アドバイザー料理教室～初心者大歓迎～ おうちでも手作り点心♪ 『色んな具を入れよう!焼売』 『中華おこわ』 『ワンタンスープ』『タピオカココナッツミルク』 ■講師:サニーアックス南国店料理アドバイザー 公文愛 秋山和江 ■参加費:1300円 ■定員:16名	洋菓子教室 『おかげマフィン』 甘くない、お食事系のマフィン。 朝食やランチにぴったり♪ 簡単にカフェ気分が味わえちゃいます。 ■講師:パティスリーピーオ 秦泉寺里さん ■参加費:1600円 ■定員:12名
30 (水) 10:30-13:30	キャンセル料金について 教室開催日より3日前～前日⇒参加料金の半額 教室開催日当日⇒参加料金 全額を頂戴いたします。 材料の仕入れの都合上、ご理解お願いいたします。	
お豆腐料理教室 産直コーナーでお馴染みのお豆腐屋さんが先生です♪ 『きんぴら豆腐蕎麦』 『水菜とくずし豆腐のサラダ』 『苺のふるふるヨーグルト』 お豆腐を中心にしたアレンジメニューです。 ■講師:豆腐庵 谷脇まりさん ■参加費:1600円 ■定員:16名		