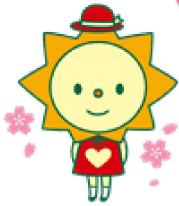
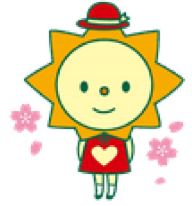




～食べること、作ることもっと楽しくなるように～



・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♪

♡4月 料理教室カレンダー♡

予約受付は・・・2016年3月25日(金)AM9:00から

5 (火)	10:30-13:30	8 (金)	10:30-13:30	13 (水)	10:30-13:30
■洋菓子教室 『小夏のバイクチーズケーキ』 季節の果物を使ったスイーツ♡ ■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		■小島喜和料理教室～高知の旬の食材を知ろう～ 「春野菜たっぷりピストロ料理」 自宅でもカジュアルにフレンチを味わえるように3種作っていきます！スナッパエンドウ、新玉ねぎ、春キャベツ、アスパラガス、トマトなど、彩も鮮やかに★メニューは後日、ブログにてUPします。 ■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		■薬膳料理教室 春は肝臓をケアする食材を使って・・・♪ 『おからと山菜のフリッター』 『セロリと生姜でけんちん汁』 『卯の花サラダ』『柑橘ゼリー』 おうちでも簡単にできる薬膳料理です！ ■講師:撫子料理広場 弘瀬久仁子さん ■参加費:1600円 ■定員:12名	
16 (土)	10:30-13:00	18 (月)	1部10:30-13:30 2部18:30-21:30	19 (火)	10:30-13:30
■親子でつくりよう～料理の楽しさを感じよう～ 豆腐を使って… 親子 かわいい『白くまパン』(3～4個作れます) 人気のキャラパン作り挑戦しよう！白パンをかわいい白くまに仕上げます♡ ■講師:お料理講師 江藤りえさん ☆お持ち帰りアリ ■参加費:1600円 ■定員:親子8組(お子様4歳以上)		■手ごねパン教室 『ロングウインナーパン』 一人4個作ります。 初めての方でも大丈夫！手軽に始めて、楽しい、パン作りをしませんか？おうちでもできる、手ごねのパンを作ります。 ★申し込みの際、参加希望時間をお伝えください★ ☆お持ち帰りアリ ■講師:自宅パン教室ekubo 守屋千加子さん ■参加費:1600円 ■定員:各8名		■洋菓子教室 『紅茶のプリン』 2人1組でお菓子を作ります♡持ち帰りも出来、人気の教室です。 ☆お持ち帰りアリ ■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	
21 (木)	10:30-13:30	22 (金)	10:30-13:30	23 (土)	1部11:00-12:00 2部13:00-14:00
■お魚をさばこう！ さばくのがメインの教室です♪ 魚種:鯿(あじ)2匹 …それぞれで開きと三枚おろしにします。 ※魚種は変更になる場合があります 『鯿のかば焼き』『鯿の南蛮漬け』『酢の物』 参加者にはもれなくさばき方レシピをプレゼント！ ■講師:サニーマート水産バイヤー 八木良文 ■参加費:1300円 ■定員:18名		■とまっくま料理教室 『オリジナルカプレーゼを作ろう』『基本のトマトソース』『ズッキーニと豚肉のトマトソースパスタ』 土佐市にてフルーツトマトの栽培をおこなっている、野菜ソムリエととまっくまちゃんの料理教室。今回は2種類のトマトを使ってトマトソースを作ります！ ■講師:講師 ファーム輝『とまっくま』こと麻岡真理さん ■参加費:1600円 ■定員:16名		■しまんと新聞ばっく教室 自分でオリジナルのバックを作りませんか？基本の作り方を教えます。作って楽しい、もらってうれしい新聞ばっくを作りますか？ ★申し込みの際は参加希望時間をお伝えください★ ■講師:しまんと新聞ばっくインストラクター渡辺 隆明さん ■参加費:500円 ■定員:各15名	
25 (月)	10:30-13:30	26 (火)	10:30-13:30	27 (水)	10:30-13:30
■食べ物で元気になろう！ 『さくら米粉蒸しパン』 『野菜の重ね煮スープ』『スプラウトサラダ』 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「容姿の願いをかなえる食べ物」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		■料理アドバイザー料理教室～初心者大歓迎～ 『窪川麦豚のスペアリブグリル焼き』 『豚しゃぶイタリアンサラダ』 『紅茶とパインのゼリー』 食肉バイヤーがサニーマートおすすめの窪川麦豚について語ります！ ■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:1300円 ■定員:16名		■天然酵母でパン作り 『りんごのヨーグルトロール』 『シナモンロール』 発酵した生地に材料を混ぜ込んで行く方法で生地から作っていくので気軽に天然酵母パンを楽しめます。 ☆お持ち帰りアリ ■講師:撫子料理広場 弘瀬久仁子さん ■参加費:1600円 ■定員:10名	
29 (金)	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。		裏面も見てね！ 	