



～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♪

♡5月 料理教室カレンダー♡

予約受付は・・・2016年4月25日(水)AM9:00から

11 (水) 10:30-13:30 ■洋菓子教室 『オレンジのショートケーキ』 季節の果物を使ったスイーツの 天板でスポンジ生地を作り、仕上げていきます。 ☆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	13 (金) 18:30-21:30 ■小島喜和料理教室～高知の旬の食材を知ろう～ 「高知の初夏を味わうイタリアン」 太陽の光をたっぷり浴びた初夏の野菜たちを使い、三品 作ります。高知ならではのイタリアンを作りますよ 前菜・メインパスタ・デザートの手配 ★メニューは5月1週目にブログにて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	14 (土) 10:30-13:00 ■親子でつくろう～料理の楽しさを感じよう～ 『どら焼き』(約4個～ほど作ります) 親子 和風と洋風の2種類をつくるよ! 米粉を使った生地を焼いて、あんこやフルーツをはさもう☆ ■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)
15 (日) 10:30-13:30 ■かつおのたたき教室 わら焼き体験しませんか?～つくるものがたり～ 1人1尾さばいて、駐車場でわら焼きにします。 親子の参加もOKです(小学生以上一組:お子様2名まで) ※お持ち帰り頂けますので保冷剤・容器をお持ちください。 ■講師:大熊水産株式会社 泉卓文さん 有限会社丸竹商店 徳廣好彦さん ■協賛:大熊水産株式会社様 ■参加費:2100円 ■定員:16名 ☆お持ち帰りアリ	17 (火) 10:30-13:30 ■料理アドバイザー料理教室～初心者大歓迎 ～つつい教えたくなるあの調味料を使ったアレンジ料理 アドバイザーがオススメする簡単ひと手間メニュー♪ 『ピエトロライス』『春雨サラダ』 『野菜たっぷりデトックススープ』 『カラメルプリンケーキ』 ■講師:サニーマート瀬戸店料理アドバイザー 田村 砂弥 ■参加費:1300円 ■定員:16名	18 (水) 10:30-13:30 ■薬膳料理教室 カラダに湿気を溜めないレシピ♪ 『空豆と厚揚げのどり辛炒め』 『アケボノ豆の和え物』 『塩味のあっさり蒸豚ステーキ』 『豆腐白玉の枝豆あん』 ■講師:撫子料理広場 弘瀬久仁子さん ■参加費:1600円 ■定員:12名
24 (火) 10:30-13:30 ■食べ物で元気になろう! 『さつまいもクリーム雑穀タルト』 『ザクロとごぼうのスープ』 『玉ねぎグリル～味噌ソース～』 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「ダイエット(小顔)」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	25 (水) 10:30-13:30 ■天然酵母でパン作り 『フランスパン(約2本)』 本場のフランスパンに近づけるために フランス産の小麦粉を使います。 出来上がったパンは1本をバゲットサンドにして 出来立てのパンを食べましょう♪ ■講師:撫子料理広場 弘瀬久仁子さん ■参加費:1600円 ■定員:10名 ☆お持ち帰りアリ	28 (土) 10:30-13:30 ■日本料理教室 胡麻を使ったお料理 胡麻豆腐をつくらう 『揚げ出し』『デザート』 鯛の利休焼き インゲン豆の胡麻酢和え ■講師:旬味 花八川 田邊誠さん ■参加費:2100円 ■定員:16名
30 (月) 10:30-13:30 ■韓国料理教室 『野菜ピビンバ』 『チョンサチェサラダ(海藻サラダ)』 『ズッキーニチヂミ』『クルマカンジョン』 韓国のオモニと一緒に韓国家庭料理を作りますか? ■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	31 (火) 10:30-13:30 ■洋菓子教室 『クレープサレ』 おかず系クレープ♡ 初夏の野菜を使ったクレープを2種類作ります。 ☆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	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、 ご理解をお願いいたします。



●かつおのたたき教室●



●日本料理教室●



裏面も見てね!