



～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



12月 料理教室カレンダー

予約受付は…2018年11月25日(日)AM9:00から

4 (火) 10:30-13:30	5 (水) 10:30-13:30	10 (月) 10:30-13:30
■洋菓子教室 『クリスマスケーキ』 ■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。	■洋菓子教室 『シュトーレン』 ■講師:パティスリー・ピオ 秦泉寺里さん ■参加費:1800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～旬食材を使って～ 『牡蠣とほうれん草のスパゲティーニ』 『鶏肉のカチャトラ(獵師風)』 『パネトーネ』 ■講師:利他食堂 中越幸男さん ■参加費:1600円 ■定員:16名
16 (日) 10:30-12:30	17 (月) 10:30-13:30	20 (木) 10:30-13:30
■靴屋さんに教わる「手作りお味噌教室」 第一回目♪ 四万十町にある、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ます。約1kgのお味噌をお持ち帰りできます。 ■講師:井上靴店 井上雅恵さん ■参加費:1600円(容器代込) ■定員:16名 (お子様とのペアでの参加もOK※お声かけください。)	■料理アドバイザーの料理教室 初心者歓迎! 『チキンソテー』 『ロースハムのポテトサラダケーキ』 『kiriベリーレアチーズケーキ』 伊藤ハムさんとのコラボ教室です^^ kiriのクリームチーズで簡単ケーキを作りますか? ■講師:サニーマート高須店料理アドバイザー 島崎 ■協賛:伊藤ハム様 ■参加費:1300円 ■定員:16名	■マクロビオティック料理教室 初めでも安心 『根菜バウンド米粉ケーキ』 『10品目サラダ&ピネガーソース』 『ひよこ豆ディップ』 『ミント炭酸水』 ★少人数制なので初めての方でも美味しく学べます。 ★大豆・小麦は使用しておりません。 ■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

22 (金) 10:30-13:00

■親子料理教室 クリスマスに向けて…

『クリスマスカップケーキ ティラミス風』

カップケーキをクリスマスツリーに見立てて、おしゃれにデコレーションします。

■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。



<洋菓子教室>



<マクロビ教室>



<和菓子作り体験教室>



<料理アドバイザーによる料理教室>

●キャンセル料について●

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。)

◎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。

裏面もご覧下さいませ⇒

<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、時間厳守をお願いします。
- ◆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をお願いします。
- ◆各教室は平均3時間（親子教室は2時間）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。

○キッチンプラス貸出を行っております○

1時間1800円（延長30分毎に900円）
午前10時～20時まで

料理教室や会議などにご利用くださいませ。
詳しくはスタッフにお声かけください。

- ・料理教室は4人ずつグループになって頂き、調理を行います。
- ・洋菓子教室は2人1組で調理を行います。（おひとりでのご参加の方も、どなたかとペアを組んで頂きます。）
- ・パン教室はお1人ずつ調理を行います。

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)



撫子料理広場弘瀬久仁子さんの天然酵母でパン教室



「野菜ごはんとお菓子0brigada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



サニーマート ハ木さんのお魚をさめるようにひろう!



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!

<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P à tisserie Bio
- 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



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



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

