



SUNNY MART

キッチンプラス料理教室



10月 料理教室カレンダー

会場:「とさのさとキッチンプラス」アグリコレット2F(高知市北御座10-10)

《お問い合わせ先》サニーマートとさのさと御座店 0120-953-253

予約受付開始は 2019年9月25日(水) AM9:00から

2日(水) 10:30~13:30	7日(月) 10:30~13:30
<p>地元シェフに学ぶ料理教室</p> <p>■講師 : 利他食堂 中越幸男さん ■参加費 : 2,000円 ■定員 : 16名 ■メニュー : 「ポークのサラダ 新しろうがドレッシング」 「シーフードグラタン」 「さつま芋とごまのケーキ」</p> <p>☆秋のおいしい食材を使ったお料理です。</p>	<p>洋菓子教室</p> <p>■講師 : パティスリー・ビオ 秦泉寺里さん ■参加費 : 2,000円 ■定員 : 12名 ■メニュー : 「アップルジンジャーケーキ」</p> <p>☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆</p> <p>☆お持ち帰りあります。</p>
9日(水) 10:30~13:30	11日(金) 10:30~13:30
<p>手作りパン教室</p> <p>■講師 : こもれびぱんや 江藤りえさん ■参加費 : 2,000円 ■定員 : 12名 ■メニュー : 「ふわふわ黒糖ぱん」</p> <p>☆できたてのふわふわ感と香りはたまりません! ☆お持ち帰りあります。</p>	<p>小島喜和料理教室</p> <p>■講師 : テーブルトップディレクター 小島喜和さん ■参加費 : 3,500円 ■定員 : 12名 ■メニュー : 「秋の炊き込みご飯」「かぼちゃの煮物」 「ぬき菜とささみのおひたし」「あおさのお味噌汁」</p> <p>☆高知の旬を感じましょう</p>
19日(土) 10:30~13:30	20日(日) 10:30~12:30
<p>親子料理教室</p> <p>■講師 : こもれびぱんや 江藤りえさん ■参加費 : 2,000円 ■定員 : 親子8組 ■メニュー : 「どらやき」</p> <p>☆クリームやあんこをはさんでオリジナルどら焼きを作ろう! ☆保護者1名につきお子様2名(4歳以上)ご参加頂けます。</p>	<p>お菓子教室</p> <p>■講師 : サニーマートキッチンプラス担当 山本祥子 ■参加費 : 1,000円 ■定員 : 12名 ■メニュー : 「ごま&きなこのクッキー」</p> <p>☆体にやさしいナチュラルクッキー2種類を作ります。 お菓子作り初めての方や、お子様のおやつに。</p>
21日(月) 10:30~13:30	23日(水) 10:30~13:00
<p>洋菓子教室</p> <p>■講師 : パティスリー・ビオ 秦泉寺里さん ■参加費 : 2,000円 ■定員 : 12名 ■メニュー : 「アップルパイ」</p> <p>☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆</p> <p>☆お持ち帰りあります。</p>	<p>天然酵母の手作りパン教室</p> <p>■講師 : 撫子料理広場 栄養士・国際医薬膳師 弘瀬ミオさん ■参加費 : 2,000円 ■定員 : 16名 ■メニュー : 「かぼちゃあんぱん」</p> <p>☆ハロウィンのおやつに! 教室では甘酒を使ったドリンクと一緒にいただきます♪</p>
29日(火) 10:30~13:00	31日(木) 10:30~13:30
<p>天然酵母の手作りパン教室</p> <p>■講師 : 撫子料理広場 栄養士・国際医薬膳師 弘瀬ミオさん ■参加費 : 2,000円 ■定員 : 16名 ■メニュー : 「かぼちゃと紫いものマフィン」</p> <p>☆ハロウィンに向けてラッピングし、お持ち帰りもできます。 教室ではタピオカ豆乳ミルクティーと一緒にいただきます♪</p>	<p>マクロビオティック料理教室 初めてでも安心</p> <p>■講師 : 食癒相談フードリーディング 響ゆらさん ■参加費 : 2,500円 ■定員 : 12名 ■メニュー : 「おなかべったんこパスタ」 「乳酸菌ピクルス」「大地のスープ」「ココナッツ薬膳ボール」</p> <p>☆少人数制なのではじめての方もチャレンジできます。</p>

