



# SUNNY MART

## キッチンプラス料理教室



### 11月 料理教室カレンダー

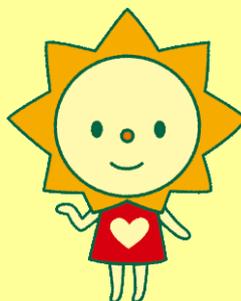
会場:「とさのさとキッチンプラス」アグリコレット2F(高知市北御座10-10)

《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10月25日(金) AM9:00から

| 5日(火) 10:30~12:30   | 6日(水) 10:30~13:30   |
|---|---|
| <p><b>お菓子教室</b></p> <p>■講師 : サニーマートキッチンプラス担当 山本祥子<br/>■参加費 : 1,000円 ■定員 : 12名<br/>■メニュー : 「米粉のシフォンケーキ」</p> <p>☆ノンオイルの食べきりサイズ。お持ち帰りあります。<br/>☆初心者向けの短時間&amp;簡単コースです! ♡♡♡♡</p>            | <p><b>地元シェフに学ぶ料理教室</b></p> <p>■講師 : 利他食堂 中越幸男さん<br/>■参加費 : 2,000円 ■定員 : 16名<br/>■メニュー : 「さんまきのご栗柚子のスパゲティ」<br/>「鶏肉とベーコンのトマト煮」「アーモンドのケーキ」</p> <p>☆秋のおいしい食材を使ったお料理です。</p>                  |
| 8日(金) 10:30~13:30   | 12日(火) 10:30~13:30  |
| <p><b>小島喜和料理教室☆新刊紹介企画</b></p> <p>■講師 : テーブルトップディレクター 小島喜和さん<br/>■参加費 : 3,500円 ■定員 : 12名<br/>■メニュー : 「魚飯(いおめし)」「新甘藷の含ませ」<br/>「茄子の揚げ浸し」「ずいきの白和え」</p> <p>☆小島先生の最新刊本の販売もあります。</p>           | <p><b>洋菓子教室</b></p> <p>■講師 : パティスリー・ビオ 秦泉寺里さん<br/>■参加費 : 2,000円 ■定員 : 12名<br/>■メニュー : 「牡蠣とほたての海鮮キッシュ」</p> <p>☆海鮮のうまみたっぷりの贅沢キッシュ。パーティメニューに!<br/>☆お持ち帰りあります。 ●●●●●●●●●●</p>               |
| 13日(水) 10:30~13:30  | 17日(日) 10:30~13:30  |
| <p><b>手作りお菓子教室</b></p> <p>■講師 : こもれびぱんや 江藤りえさん<br/>■参加費 : 2,000円 ■定員 : 12名<br/>■メニュー : 「チョコがけビスコッティ」</p> <p>☆カリッとおいしいイタリア生まれのビスケット。<br/>☆お持ち帰りあります。 ●●●●●●●●●●</p>                      | <p><b>マクロビオティック料理教室</b></p> <p>■講師 : 食癒相談フードリーディング 響ゆらさん<br/>■参加費 : 2,500円 ■定員 : 12名<br/>■メニュー : 「おなかぺったんご汁」「白身魚スチーム」<br/>「しましま白菜サラダ」「焼き林檎」</p> <p>☆マクロビオティックはじめての方もOK! やさしい入門編です。</p>  |
| 16日(土) ①10:30~13:00   | 16日(土) ②14:00~16:30   |
| <p><b>糀屋さんに教わる手作りおみそ教室&lt;午前コース&gt;</b></p> <p>■講師 : 井上糀店 井上雅恵さん<br/>■参加費 : 2,000円 ■定員 : 12名<br/>■メニュー : 「米みそ」または「麦みそ」</p> <p>☆1kgの米みそ または 麦みそ を作ります。<br/>☆お申込の際に、どちらかお選びください。 ■■■■</p> | <p><b>糀屋さんに教わる手作りおみそ教室&lt;午後コース&gt;</b></p> <p>■講師 : 井上糀店 井上雅恵さん<br/>■参加費 : 2,000円 ■定員 : 12名<br/>■メニュー : 「米みそ」または「麦みそ」</p> <p>☆1kgの米みそ または 麦みそ を作ります。<br/>☆お申込の際に、どちらかお選びください。 ■■■■</p> |

裏面にもスケジュール  
があります



裏面につづく!





# SUNNY MART

## キッチンプラス料理教室



### 11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

| 19日 (火)   | ① 10:30~13:30 | 19日 (火)  | ② 14:30~17:30 |
|---|---------------|--|---------------|
| <b>洋菓子教室 &lt;午前コース&gt;</b><br>■ 講師 : パティスリー・ビオ 秦泉寺里さん<br>■ 参加費 : 2,000円 ■ 定員 : 12名<br>■ メニュー : 「シュトーレン」<br>☆クリスマスに向けて手作りを。ドライフルーツを使います。<br>☆お持ち帰りあります。  |               | <b>洋菓子教室 &lt;午後コース&gt;</b><br>■ 講師 : パティスリー・ビオ 秦泉寺里さん<br>■ 参加費 : 2,000円 ■ 定員 : 12名<br>■ メニュー : 「シュトーレン」<br>☆クリスマスに向けて手作りを。ドライフルーツを使います。<br>☆お持ち帰りあります。                   |               |
| <b>23日 (土) 10:30~13:30</b><br><b>親子料理教室</b><br>■ 講師 : こもれびぱんや 江藤りえさん<br>■ 参加費 : 2,000円 ■ 定員 : 親子8組<br>■ メニュー : 「皮からつくる水餃子」<br>☆皮から餃子を手作りしましょう。つるんと水餃子でいただきます。<br>☆保護者1名につきお子様2名(4歳以上)ご参加頂けます。 |               | <b>26日 (火) 10:30~13:00</b><br><b>天然酵母の手作りパン教室</b><br>■ 講師 : 撫子料理広場 栄養士・国際医薬膳師 弘瀬ミオさん<br>■ 参加費 : 2,000円 ■ 定員 : 16名<br>■ メニュー : 「赤ワインケーキ」<br>☆大人のパーティにピッタリ!<br>☆お持ち帰りあります。 |               |
| <b>27日 (水) 10:30~13:00</b><br><b>天然酵母の手作りパン教室</b><br>■ 講師 : 撫子料理広場 栄養士・国際医薬膳師 弘瀬ミオさん<br>■ 参加費 : 2,000円 ■ 定員 : 16名<br>■ メニュー : 「シュトーレン」<br>☆クリスマスに向けて手作りを。<br>☆お持ち帰りあります。                      |               | <b>30日 (土) 10:30~13:30</b><br><b>手作りパン教室</b><br>■ 講師 : こもれびぱんや 江藤りえさん<br>■ 参加費 : 2,000円 ■ 定員 : 12名<br>■ メニュー : 「パンリース」<br>☆クリスマスの飾りに。<br>☆保存すれば何年も使えます。                  |               |



☆料理を気軽に学びたい・大切な人に料理を作りたい・お友達や親子で一緒にお料理したい・・・

サニーマートキッチンプラス料理教室は、お料理すること・食べることもっと楽しくなることを応援します!

#### ◇ご参加についてのお願い

- ・教室によって、グループやペアになります。お一人様や初めての方もお気軽にご参加ください。
  - ・参加費、エプロン、ハンドタオル、筆記用具持参、時間厳守でお願いします。
  - ・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でお願いします。
  - ・参加費は当日お支払いください。おつりが出来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できます)

#### ◇キャンセル料について

- 開催日3日前~前日 ⇒《参加費の半額》  
 当日キャンセル ⇒《参加費の全額》

※材料の仕入れのため、ご理解の程お願い申し上げます。

