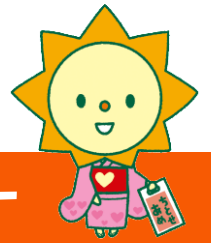




SUNNY MART

キッチンプラス料理教室



11月 料理教室カレンダー

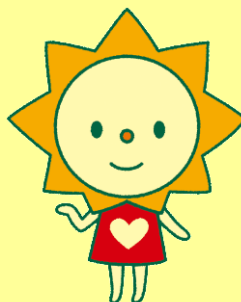
会場:「とさのさとキッチンプラス」アグリコレット2F(高知市北御座10-10)

《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>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 : 「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。 ☆初心者向けの短時間&簡単コースです! ♡♡♡♡</p> | <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 : 「さんまきのご栗柚子のスパゲティ」 「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>小島喜和料理教室☆新刊紹介企画</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 : 「魚飯(いおめし)」「新甘藷の含ませ」 「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>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 : 「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! ☆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>手作りお菓子教室</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 : 「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。 ☆お持ち帰りあります。 ●●●●●●●●●●●●●●●●</p> | <p>マクロビオティック料理教室</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 : 「おなかぺったんご汁」「白身魚スチーム」 「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>糀屋さんに教わる手作りおみそ教室<午前コース></p> <p>■講師 : 井上糀店 井上雅恵さん ■参加費 : 2,000円 ■定員 : 12名 ■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。 ☆お申込の際に、どちらかお選びください。 ■■■■</p> | <p>糀屋さんに教わる手作りおみそ教室<午後コース></p> <p>■講師 : 井上糀店 井上雅恵さん ■参加費 : 2,000円 ■定員 : 12名 ■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。 ☆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 |
|---|---------------|--|---------------|
| 洋菓子教室 <午前コース> ■ 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 : 「シュトーレン」 ☆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。 ☆お持ち帰りあります。 | | 洋菓子教室 <午後コース> ■ 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 : 「シュトーレン」 ☆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。 ☆お持ち帰りあります。 | |
| 23日 (土) 10:30~13:30 親子料理教室 ■ 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 : 「皮からつくる水餃子」 ☆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。 ☆保護者1名につきお子様2名(4歳以上)ご参加頂けます。 | | 26日 (火) 10:30~13:00 天然酵母の手作りパン教室 ■ 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 : 「赤ワインケーキ」 ☆大人のパーティにピッタリ! ☆お持ち帰りあります。 | |
| 27日 (水) 10:30~13:00 天然酵母の手作りパン教室 ■ 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 : 「シュトーレン」 ☆クリスマスに向けて手作りを。 ☆お持ち帰りあります。 | | 30日 (土) 10:30~13:30 手作りパン教室 ■ 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 : 「パンリース」 ☆クリスマスの飾りに。 ☆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・お友達や親子と一緒に料理したい・・・

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。

