



SUNNY MART

キッチンプラス料理教室



12月 料理教室カレンダー

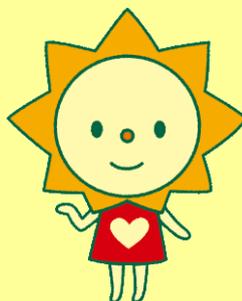
会場:「とさのさとキッチンプラス」アグリコレット2F(高知市北御座10-10)

《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11月25日(月)AM9:00から

3日(火)	①10:30~13:00	3日(火)	②14:00~16:30
洋菓子教室 ■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 : 「チョコとナッツのシュトーレン」 ☆ドライフルーツが苦手な方におすすめのシュトーレンです ☆お持ち帰りあります		洋菓子教室 ■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 : 「クグロフ」 ☆ドライフルーツがたっぷり入った クリスマス向けのお菓子です ☆お持ち帰りあります	
5日(木) 10:30~13:30 地元シェフに学ぶ料理教室 ■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 : 「鶏むね肉とチーズの燻製サラダ」 「ビーフカツレツ 木の子ソース」「シュトーレン」 ☆クリスマスのごちそうメニューです! ☆☆☆☆☆		6日(金) 10:30~13:30 小島喜和料理教室☆ ■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 : 「干し柿の柚香なます」「田作り」 「タタキごぼう」「菊花蕪」「鯨のすき焼き」 ☆おせち料理を習います。高知の伝統のおせち料理です	
7日(土) 10:30~13:30 手作りとうふ教室 ■講師 : 豆匠庵 豆腐マイスター 谷脇まりさん ■参加費 : 2,000円 ■定員 : 16名 ■メニュー : 「手作りとうふ」 ☆豆乳からおとうふを作ります * * * * * ☆できたてのおとうふを食べてみませんか!		10日(火) 10:30~12:30 お菓子教室 ■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 : 「米粉のノンオイルシフォンケーキ」 ☆小さいお子様にも安心のケーキ。クリスマス用にどうぞ ☆初心者の方も簡単にできます!	
15日(日) ①10:30~13:00 糀屋さんに教わる手作りおみそ教室<午前コース> ■講師 : 井上糀店 井上雅恵さん ■参加費 : 4,000円 ■定員 : 12名 ■メニュー : 「米みそ 3kg」 ☆「井上糀店」は四万十町の100年続く糀屋さんです ☆手作り・無添加のおみそは1年以上おいしくいただけます		15日(日) ②14:00~16:30 糀屋さんに教わる手作りおみそ教室<午後コース> ■講師 : 井上糀店 井上雅恵さん ■参加費 : 4,000円 ■定員 : 12名 ■メニュー : 「米みそ 3kg」 ☆「井上糀店」は四万十町の100年続く糀屋さんです ☆手作り・無添加のおみそは1年以上おいしくいただけます	

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



12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



16日 (月) 10:30~13:30	18日 (水) 10:30~12:30
<p>洋菓子教室</p> <p>■講師 : パティスリー・ビオ 秦泉寺里さん</p> <p>■参加費 : 2,000円 ■定員 : 12名</p> <p>■メニュー : 「ブッシュ・ド・ノエル」</p> <p>☆クリスマスケーキの定番。コーヒーを使った大人向けのケーキです</p> <p>☆お持ち帰りあります</p>	<p>飾って食べられるシュガーケーキ教室</p> <p>■講師 : サロンドリッツ 生原 佳志美さん★</p> <p>■参加費 : 4,000円 ■定員 : 12名</p> <p>■メニュー : 「クリスマス シュガーケーキ」</p> <p>☆お砂糖やドライフルーツの直径5cmの土台に飾り付けます。</p> <p>☆事前準備のため、お申込は12月8日までをお願いします。</p>
19日 (木) 10:30~13:30	20日 (金) 10:30~13:00
<p>乳・卵・大豆・小麦を使わない料理教室</p> <p>■講師 : 食癒相談フーディーディング 響ゆらさん</p> <p>■参加費 : 2,500円 ■定員 : 12名</p> <p>■メニュー : 「おなかぺったんこハンバーグ」 「黒糖餡子ケーキ」「ブロッコリーピンチョス」「大根海苔スープ」</p> <p>☆アレルギーの方・グルテンフリー料理に関心のある方におすすめ</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</p> <p>■参加費 : 2,000円 ■定員 : 16名</p> <p>■メニュー : 「カンパーニュ」「ミネストローネ」</p> <p>☆フランスパンの一種カンパーニュ。スープによく合います</p> <p>☆お持ち帰りあります。</p>
21日 (土) 10:30~13:30	22日 (日) 10:30~13:30
<p>親子料理教室</p> <p>■講師 : こもれびのぱんや 江藤理恵さん</p> <p>■参加費 : 2,000円 ■定員 : 親子8組</p> <p>■メニュー : 「ブッシュドノエル」切り株のケーキ</p> <p>☆クリスマス直前！親子で手作りケーキを作りませんか♪</p> <p>☆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>親子料理教室</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</p> <p>■参加費 : 2,000円 ■定員 : 親子8組</p> <p>■メニュー : 「クリスマス☆メロンパン」</p> <p>☆クリスマスバージョンのメロンパン！サクサクもちりです</p> <p>☆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>



☆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。おつりが出ないように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。

