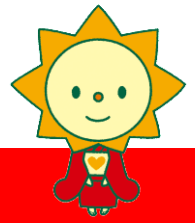




# SUNNY MART

## キッチンプラス料理教室



### 1月 料理教室カレンダー

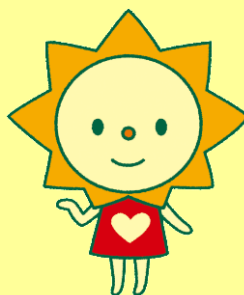
会場:「とさのさとキッチンプラス」アグリコレット2F(高知市北御座10-10)

《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12月25日(水) AM9:00から

8日(水) ①10:30~13:00	8日(水) ②14:00~16:30
<p style="text-align: center;"><b>洋菓子教室 &lt;午前コース&gt;</b></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 : <b>クッキー「フロランタン」</b></p> <p>☆クッキーにカリッと香ばしいキャラメルナッツの組み合わせ            ☆お持ち帰りあります</p>	<p style="text-align: center;"><b>洋菓子教室 &lt;午後コース&gt;</b></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 : 「しぼり出しクッキー」「スノーボール」</p> <p>☆2種類のクッキーを作ります。            ☆お持ち帰りあります(①②参加の方にはクッキー缶がつきます)</p>
9日(木) 10:30~13:30	10日(金) 10:30~13:30
<p style="text-align: center;"><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            ■参加費 : 2,000円 ■定員 : 12名            ■メニュー : 「鶏肉のカルボナーラ タリアツレ」            「ぐれとほうれん草のチーズトト煮」「安納芋とドライフルーツのケーキ」</p> <p>☆旬の食材を使ったお料理です。</p>	<p style="text-align: center;"><b>小島喜和料理教室☆</b></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 : 「ぐれの焼き切れ」「辣白菜」            「白菜と肉団子のスープ仕立て」</p> <p>☆料理の基本をしっかりマスターできます♪</p>
12日(日) 10:30~13:00	14日(火) 10:30~13:30
<p style="text-align: center;"><b>親子料理教室</b></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 : 親子8組            ■メニュー : 「チョコ・コルネ」</p> <p>☆チョコクリームが入った人気のパンです。            ☆保護者1名につきお子様2名(4歳以上)ご参加頂けます。</p>	<p style="text-align: center;"><b>手作りお菓子教室</b></p> <p>■講師 : こもれびのぱんや 江藤里恵さん            ■参加費 : 2,000円 ■定員 : 12名            ■メニュー : 「酒粕とおからのチーズケーキ」</p> <p>☆発酵食品の組み合わせでヘルシースイーツ!            ☆お持ち帰りあります。</p>
18日(土) 10:30~13:30	21日(火) 10:30~13:30
<p style="text-align: center;"><b>親子料理教室</b></p> <p>■講師 : こもれびのぱんや 江藤里恵さん            ■参加費 : 2,000円 ■定員 : 親子8組            ■メニュー : 「いちご大福」</p> <p>☆かわいいいちご大福が簡単にできます!            ☆保護者1名につきお子様2名(4歳以上)ご参加頂けます。</p>	<p style="text-align: center;"><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            ■参加費 : 2,000円 ■定員 : 12名            ■メニュー : 「コーヒーエクレア」</p> <p>☆お持ち帰りあります</p>

裏面にもスケジュール  
があります



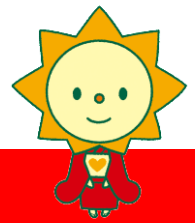
裏面につづく!





# SUNNY MART

## キッチンプラス料理教室



### 1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

24日 (金) 10:30~13:30	25日 (土) 10:30~13:30
<p><b>乳・卵・大豆・小麦を使わない料理教室</b></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 : 「おなかぺったんこ天然酵母ピザ」「ビタミンCスープ」「発酵大根&amp;苺サラダ」「ひよこ豆ディップ」</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><b>ちびっ子健康マラソン企画☆S&amp;B×サニーマート親子料理教室</b></p> <p>■講師 : エスビー食品 山田彩香さん </p> <p>■参加費 : 1,000円 ■定員 : 8組</p> <p>■メニュー : 「オリジナルカレー粉で作るカレーライス」</p> <p>☆募集対象 : 小学生と保護者(保護者1名・お子様1名)</p> <p>☆カレー粉作りや、負けないカラダづくりへの食事提案もあります。</p>
28日 (火) 10:30~13:00	28日 (火) 14:00~16:30
<p><b>手作りみそ教室</b></p> <p>■講師 : 豆匠庵 豆腐マイスター 谷脇まりさん</p> <p>■参加費 : 2,000円 ■定員 : 12名</p> <p>■メニュー : 「おからみそ」「おからサラダ」 </p> <p>☆名前の通り、おからと麴・豆乳・塩で作るおみそです。</p> <p>☆おからみそ1kgはお持ち帰りいただけます。</p>	<p><b>糀屋さんに教わる手作りおみそ教室</b></p> <p>■講師 : 井上糀店 井上雅恵さん</p> <p>■参加費 : 4,000円 ■定員 : 12名</p> <p>■メニュー : 「米みそ」または「麦みそ」 3kg</p> <p>☆申込の際にどちらかお選びください。 </p> <p>☆「井上糀店」は四万十町の100年続く糀屋さんです</p>
26日 (日)	31日 (金) 10:30~12:30
<p><b>応募企画☆日清食品×サニーマート親子料理教室</b></p> <p>クイズに答えて応募してね! 応募についてはサニーマート各店の専用はがき(市販はがきでも可)にて。締め切りは1月6日です。</p> <p><b>「親子しょくいくスクール」</b> </p> <p>親子でチキンラーメン手作り体験☆</p>	<p><b>簡単・時短初心者お菓子教室</b></p> <p>■講師 : サニーマートキッチンプラス担当 山本祥子</p> <p>■参加費 : 1,000円 ■定員 : 12名</p> <p>■メニュー : 「ザクザクチョコバー」</p> <p>☆協賛 : (株)ロツテ </p> <p>☆シリアルやドライフルーツ・ナッツなど色々な味と食感!</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。

