



SUNNY MART

キッチンプラス料理教室



2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

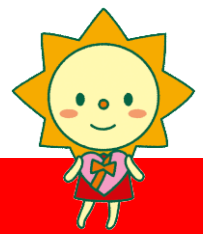
予約受付開始は 2020年1月23日(木) AM9:00から

2日(日)	①10:30~13:30	2日(日)	②14:30~17:30
<p style="text-align: center;">手打ちそば教室<親子コース></p> <p>■講師 : 今久保 約雄さん ■参加費 : 2,000円 ■定員 : 8組 ■メニュー : そば打ち体験</p> <p>☆地物のそば粉を使って十割そばを打ちます。 ☆試食とお持ち帰りあります。</p> 		<p style="text-align: center;">手打ちそば教室<一般コース></p> <p>■講師 : 今久保 約雄さん ■参加費 : 2,000円 ■定員 : 12名 ■メニュー : そば打ち体験</p> <p>☆地物のそば粉を使って十割そばを打ちます。 ☆試食とお持ち帰りあります。</p> 	
4日(火)	①10:30~13:30	4日(火)	②14:30~17:30
<p style="text-align: center;">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 : 「チョコテリーヌ」</p> <p>☆バレンタインメニューです。チョコレート好きにはたまらない味! ☆お持ち帰りあります</p> 		<p style="text-align: center;">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 : 「いちごのモンブラン」</p> <p>☆チョコが苦手な方にも喜ばれるバレンタインメニューです。 ☆お持ち帰りあります</p> 	
5日(水)	10:30~13:30	8日(土)	10:30~12:30
<p style="text-align: center;">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 : 「ツナのオイル漬け(自家製ツナ缶)」 「ふきのとうの天ぷら」「葱とお揚げの味噌汁」</p> <p>☆旬の食材で料理の基本をしっかりマスターできます♪ </p>		<p style="text-align: center;">簡単・時短初心者教室</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 : 「鶏チャーシュー丼」</p> <p style="text-align: center;"></p> <p>☆簡単に出来るヘルシーなお腹まんぷくメニューです。</p>	
11日(火)	①10:30~13:30	11日(火)	②14:30~17:30
<p style="text-align: center;">親子料理教室</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 : 「フォンダンショコラ」</p> <p>☆バレンタイン直前。親子で手作りしましょう♪  ☆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 style="text-align: center;">手作りお菓子教室</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 : 「ハートのチョコパン」</p> <p>☆バレンタインメニューです。ハート型の可愛いパンが作れます。 ☆お持ち帰りあります。</p> 	
13日(木)	10:30~13:30	<p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">裏面にも スケジュールが あります</p>   	
<p style="text-align: center;">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 : 12名 ■メニュー : 「窪川牛の赤ワイン煮」 「ピンナガ鮪のカルパッチョ」「ホワイトチョコケーキ」</p> <p>☆旬の食材を使ったお料理です。 </p>			



SUNNY MART

キッチンプラス料理教室



2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

18日(火) 10:30~13:30	21日(金) 10:30~13:30
<p>洋菓子教室</p> <p>■講師 : パティスリー・ビオ 秦泉寺里さん ■参加費 : 2,000円 ■定員 : 12名 ■メニュー : 「じゃがいものフォカッチャ」 ☆トッピングをのせて2つの味のフォカッチャを作ります ☆お持ち帰りあります</p>	<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 : 「おなかぺったんこ水餃子」「根菜ナムル」 「白身魚のつみれ」「さつまいもトリュフ」 ☆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>
22日(土) ①10:30~13:30	22日(土) ②14:30~17:30
<p>魚屋さんの親子教室</p> <p>■講師 : サニーマートとさのさと御座店 水産担当 ■参加費 : 1,000円 ■定員 : 親子8組 その日入荷の鮮魚(鰯あじ)を1組1尾さばきます さばいた魚で刺身やフライを作ります。 ☆状況により魚種が変更になる場合があります</p>	<p>魚屋さんの魚教室</p> <p>■講師 : サニーマートとさのさと御座店 水産担当 ■参加費 : 1,000円 ■定員 : 12名 その日入荷の鮮魚(鰯あじ)を1人1尾さばきます さばいた魚で刺身やフライを作ります。 ☆魚の調理が初めての方もOKです。魚種が変更になる場合もあります。</p>
23日(日) 10:30~13:00	24日(月) 10:30~13:30
<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 ■参加費 : 2,000円 ■定員 : 親子8組 ■メニュー : 「肉まん・あんまん」 ☆ほかほか・もちもちの肉まん&あんまんを作しましょう ☆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>糀屋さんに教わる手作りおみそ教室</p> <p>■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」または「麦みそ」3kg ☆申込の際にどちらかお選びください。 ☆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。

