



# 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

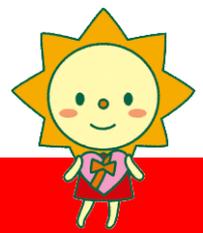
予約受付開始は 2020年1月23日(木) AM9:00から

2日(日)	①10:30~13:30	2日(日)	②14:30~17:30
<p style="text-align: center;"><b>手打ちそば教室&lt;親子コース&gt;</b></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 : <b>そば打ち体験</b></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;"><b>手打ちそば教室&lt;一般コース&gt;</b></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 : <b>そば打ち体験</b></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;"><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 : <b>「チョコテリーヌ」</b></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;"><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 : <b>「いちごのモンブラン」</b></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;"><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 : 「ツナのオイル漬け(自家製ツナ缶)」  <b>「ふきのとうの天ぷら」「葱とお揚げの味噌汁」</b></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;"><b>簡単・時短初心者教室</b></p> <p>■講師 : サニーマートキッチンプラス担当 山本祥子            ■参加費 : 1,000円 ■定員 : 12名            ■メニュー : <b>「鶏チャーシュー丼」</b></p> <p>☆簡単に出来るヘルシーなお腹まんぶくメニューです。</p>	
11日(火)	①10:30~13:30	11日(火)	②14:30~17:30
<p style="text-align: center;"><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 : <b>「フォンダンショコラ」</b></p> <p>☆バレンタイン直前。親子で作りましょう♪            ☆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;"><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 : <b>「ハートのチョコパン」</b></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	<div style="text-align: center;"> <p><b>裏面にも スケジュールが あります</b></p> </div>	
<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 : 「窪川牛の赤ワイン煮」  <b>「ピンナガ鮭のカルパッチョ」「ホワイトチョコケーキ」</b></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><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 : 「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><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><b>魚屋さんの親子教室</b></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><b>魚屋さんの魚教室</b></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><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 : 「肉まん・あんまん」            ☆ほかほか・もちもちの肉まん&amp;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><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            ■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。

