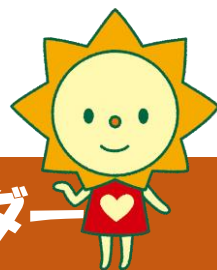




# SUNNY MART

## キッチンプラス料理教室



### 10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)

☆ Web申込になりました!! ☆

予約受付 2023年9月25日(月) 9:00~9月29日(金) 23:59まで

右のQRコードよりご応募ください

抽選の上、教室5日前までには当選・落選のご返信を致します

定員に満たない教室並びにキャンセルがあった教室は追加募集を致します

応募フォームにてご確認ください



9日(月) 10:30~13:00	9日(月) 14:00~16:30
<p><b>10月10日ポテトサラダの日☆親子教室</b></p> <p>■講師 : キューピー(株) 澤井さん・滝川さん            ■参加費 : 1,000円 ■定員 : 親子6組            ■メニュー : 「基本のポテトサラダ」            「唐揚げを使ったアレンジメニュー」</p> <p>☆保護者1名につきお子様1人(5歳児以上)ご参加頂けます。</p>	<p><b>10月10日ポテトサラダの日☆親子教室</b></p> <p>■講師 : キューピー(株) 澤井さん・滝川さん            ■参加費 : 1,000円 ■定員 : 親子6組            ■メニュー : 「基本のポテトサラダ」            「唐揚げを使ったアレンジメニュー」</p> <p>☆保護者1名につきお子様1人(5歳児以上)ご参加頂けます。</p>
14日(土) 10:30~13:00	14日(土) 14:00~16:30
<p><b>オタフクさんのお好み焼き☆親子教室</b></p> <p>■講師 : オタフクソース 焼き士 丸子快さん            ■参加費 : 1,000円 ■定員 : 親子6組            ■メニュー : 「モダン焼き」</p> <p>☆麺が入ったボリューム満点のお好み焼きです。            ☆保護者1名につきお子様1人(5歳児以上)ご参加頂けます。</p>	<p><b>オタフクさんのお好み焼き☆親子教室</b></p> <p>■講師 : オタフクソース 焼き士 丸子快さん            ■参加費 : 1,000円 ■定員 : 親子6組            ■メニュー : 「モダン焼き」</p> <p>☆麺が入ったボリューム満点のお好み焼きです。            ☆保護者1名につきお子様1人(5歳児以上)ご参加頂けます。</p>


8日(日) 10:30~13:30	16(月) 10:30~13:30
<p><b>糀屋さんに教わる手作り味噌教室</b></p> <p>■講師 : 井上糀店 井上雅恵さん            ■参加費 : 2,500円 ■定員 : 12名            ■メニュー : 「米みそ」</p> <p>☆1kgの米みそを仕込みます。            ☆ミニお土産付き。</p>	<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 : 2,500円 ■定員 : 12名            ■メニュー : 「キャラメルりんごのロールケーキ」</p> <p>☆旬のりんごを使った秋らしいケーキです。            ☆お持ち帰りあります。</p>

17日(火) 10:30~13:30
<p><b>天然酵母のパン教室</b></p> <p>■講師 : 麹処ゑあな 栄養士・国際中医薬膳師 弘瀬久仁子さん            ■参加費 : 2,500円 ■定員 : 10名            ■メニュー : 「かぼちゃあんぱん」</p> <p>☆秋らしい季節のパンです。            ☆お持ち帰りあります。</p>




裏面にもあります→


19日(木) 10:30~13:30	21日(土) 10:30~13:30
<b>地元シェフに学ぶ料理教室</b> 	<b>初心者向けヴィーガン料理教室</b>
<p>■講師：利他食堂 中越幸男さん</p> <p>■参加費：3,000円 ■定員：12名</p> <p>■メニュー：「鶏肉とリンゴのソテー はちみつレモン風味」 「かぼちゃスープ」「栗のシフォンケーキ」</p> <p>☆人気のイタリアンのお教室です。</p>	<p>■講師：ヴィーガンカフェ主宰 渡邊孝博さん</p> <p>■参加費：2,500円 ■定員：12名</p> <p>■メニュー：「厚揚げ丼」「四方竹のナムル」 「秋野菜のおすまし」 </p> <p>☆旬の野菜を使った料理です。</p>
22日(日) 13:30~16:30	30日(月) 10:30~13:30
<b>和菓子教室</b>	<b>洋菓子教室</b>
<p>■講師：御菓子司 小笠原 小笠原建夫さん</p> <p>■参加費：2,500円 ■定員：10名</p> <p>■メニュー：「栗団子」「季節の練りきり」</p> <p>☆秋の栗をふんだんに使ったリッチな和菓子です。 </p> <p>☆お持ち帰りのみ。</p>	<p>■講師：パティスリー・ビオ 秦泉寺里さん</p> <p>■参加費：2,500円 ■定員：12名</p> <p>■メニュー：「パンプキンパイ」 </p> <p>☆ハロウィンにぴったりのメニューです。</p> <p>☆お持ち帰りあります。</p>



◇ご参加についてのお願い

- ・当日体調不良・体調にご心配がある方は、参加をご遠慮ください。
- ・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。
- ・各教室は平均3時間（教室の内容によって変わります）を予定しております。
- ・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。

