講座スケジュール

アイコン説明　◎10:00～13:00　★18:30～20:30　☆19:00～21:00

4月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8 ◎インスタ映えもするおいしいレシピ	9	10	11 ◎素材を感じるフレンチ	12	13 ★美味しいコーヒーの淹れ方講座	14
15	16 ◎春野菜を使ったパンをつくりましょう♪	17	18 ◎おもてなしレシピ	19	20	21 ◎エスニック料理をつくりましょう♪
22	23	24 ◎おしゃれイタリアン	25	26 ◎すらり美人食レッスン	27	28 ◎野菜ゴロッとカレー
29	30					

5月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7 ☆カフェ風お洒落ワンプレート	8	9 ◎おもてなしレシピ	10 ◎発酵食品のすすめ	11	12 ◎母の日に素敵なｸｯｷｰを贈りませんか?
13	14	15	16	17 ◎あっと驚くおおきなお面パンを作ろう!	18	19 ◎エスニック料理をつくりましょう♪
20	21	22	23 ★すらり美人食レッスン	24	25	26 ◎旬のお野菜たっぷりごはん
27	28	29 ◎おしゃれイタリアン	30	31		

6月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5 ◎すらり美人食レッスン	6 ◎おもてなしレシピ	7	8	9 ◎あこ天然酵母のパンづくり
10	11☆カフェ風お洒落ワンプレート	12	13	14 ◎発酵食品のすすめ	15	16◎エスニック料理をつくりましょう♪
17	18	19 ◎おしゃれイタリアン	20	21	22 ★美味しいコーヒーの淹れ方講座	23
24 ◎旬のお野菜たっぷりごはん	25	26	27	28	29	30

クッキング講座 注意事項　※必ずお読みください

- お申込みはインターネットまたはお電話にて受け付けております。
  受付時間について、インターネットは24時間、電話は平日午前9時～午後5時までとなります。尚、申込締切は、締切日の午後5時受付迄です。
- 応募数が一定数に満たない場合は開講しない場合がございますのでご了承ください。
- インターネットからお申込みされる方は、当クッキング講座のメールが受信できるようドメイン名「miyazakigas.co.jp」の登録設定をお願いします。
- すべての講座において抽選となります。当選された方に受講のご案内のハガキを郵送にてお送りします。落選された場合も結果を通知いたします。
- キャンセルされる場合は、講座日の7日前までにご連絡ください。受付時間については、インターネットは24時間、電話は平日午前9時～午後5時までとなります。それを過ぎますとキャンセル料1,000円(材料費として)が発生いたしますのでご了承ください。
- 受講料は講座当日に一括でお支払いください。お支払いいただいた受講料は原則として返金いたしません。
- 電話申込の際は、ご希望の講座番号・お名前・ご住所・電話番号をお知らせください。
- グループでのお申込みは4名様までです。全員のお名前・電話番号をお知らせください。
- 特に指定のない場合、各講座の対象年齢は16歳以上です。15歳以下の受講については別途お問い合わせください。※親子コースの受講料は、保護者1名・お子様1名ペアの金額です。また、親子コースのお子様の対象年齢は4歳以上～15歳以下です。
- 参加者以外の同伴及び見学はご遠慮ください。
- 各講座の写真はイメージです。
- 講座内容・メニューは変更になる場合がございます。
- 食物アレルギーに関しては、個別の対応は行っておりません。
- 今回お申込み頂いたお客様の個人情報をガス機器・サービス情報のお知らせなどに利用させていただく場合がございます。

携帯からでも申込みOK!
携帯電話の「バーコードリーダー」で右記のQRコードを撮影してください。

住所　宮崎市大字本郷北方高山2485番20
TEL:0985-65-5110

宮崎ガス×宮崎液化ガス

宮崎ガス クッキング講座

お申込みはホームページまたはお電話にて
［宮崎ガス料理教室］（平日9:00～17:00）
TEL.0985-65-5110

電話受付開始!
3|12〈月〉AM9:00～

WEBなら 3|9〈金〉～

2018年4月～6月 受講生募集

宮崎ガスグループのクッキング講座は、1人でも多くの方にお料理の楽しさ、美味しさを体感していただき、「食」を通じて豊かな暮らしをご提案しています。
充実のガス設備を使ったクッキングスタジオ!
入会金不要のお得な受講料も人気の理由です☆
初めての方でも大歓迎♪お申し込みをお待ちしております。

宮崎ガスグループからのお知らせ

暮らしサポートクラブ好評受付中!
宮崎ガスグループ
暮らしサポートクラブ
月額料金 400円 税別

ご入会いただくと以下のサポート&サービスを受けることができます

お問い合わせ窓口
宮崎ガス 宮崎支店 営業課 TEL0985-39-3568
延岡支店 営業課 TEL0982-33-4307
都城支店 営業課 TEL0986-38-7500

その1 安心かけつけサポート
・水廻りのトラブル
・窓ガラスのトラブル
・鍵のトラブル
★上記3項目のサービスは応急処置まで無料
★30分を超える作業の場合は、会員様のご負担となります。

その2 お手伝いかけつけサポート
・照明管球交換
・家具の移動
・高所設置窓の清掃
★24時間365日受付
対応時間／9:00～17:00

その3 優待割引サービス
全国20万カ所以上の施設が会員優待価格
毎日の暮らしに役立つ多彩なサービスを優待価格でご利用いただけます。

宮崎県内にはメンバーズカード提示で、各種優待が受けられる提携店もございます。
詳しくは、宮崎ガスホームページをご覧ください。

おかげさまで8周年
ニューウェルシティ宮崎より
お得なブライダル情報!

おかげさまで8周年を迎えました。
ホテルらしい「おもてなし」でゲストも大満足の結婚式をご提案します。
これから結婚式をお考えの方に
8周年特別プランをご用意しております。
ぜひ一度、ご相談にお越しください。

人気料理無料試食会・ご相談のお問い合わせ
New Wel City
ホテル ニューウェルシティ宮崎
〒880-0879宮崎市宮崎駅東1丁目2番地8
TEL.0985-23-3311
[mail]bridal@nwc-miyazaki.co.jp
[ホームページ]http://www.nwc-miyazaki.co.jp

特典 ニューウェルシティ宮崎で挙式ご成約の方に
宮崎ガス クッキング講座 12回分受講料無料

M E 1723

宮崎ガス × 宮崎液化ガス

クッキング講座

2018年4月～6月 受講生募集

最新のガスコンロを
使って、楽しく
クッキングをしましょう♪

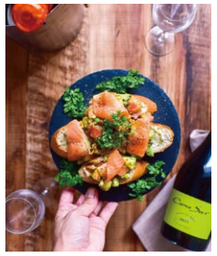
LET'S CHALLENGE

Instagramフォロワー数2.7万人
インスタ映えもするおいしいレシピ

ouchigohan_ojisan
Iguchi Takuto先生

時間 10:00～13:00
定員 16名

インスタ映えする写真の
撮り方も伝授します☆



4/8（日）
〈申込締切日〉3/22(木)

講座番号 1 受講料 2,500円(税込)
アクアパッツァ、焼ねぎのマリネ
+生ハム巻き、菜園風ブルスケッタ

全三回コース

※講座はすべて1回の受講も可能！　材料によって受講料が異なります。ご了承下さい。

おもてなしレシピ

宮崎調理製菓専門学校 講師
井久保 美穂先生

時間 10:00～13:00
定員 16名

難しいと思われがちな「おもてなし料理」も、コツさえつかめば、マスターできるようになりますよ♪

講座番号 4-A 受講料 2,500円(税込)
4/18（水）〈申込締切日〉4/4(水)
春野菜とサーモンのキッシュ、じゃが芋のサブジ、苺のシャルロットケーキ

講座番号 4-B 受講料 2,500円(税込)
5/9（水）〈申込締切日〉4/25(水)
シカゴピザ（スタッフドピザ）、シーザーサラダ＆ポーチドエッグ、フルーツミルクレープ

講座番号 4-C 受講料 2,500円(税込)
6/6（水）〈申込締切日〉5/23(水)
イカスミのペスカトーレ、ドフィノア、アボカドとトマトのサラダ、チーズタルト

エスニック料理をつくりましょう♪

宮崎調理製菓専門学校 講師
橋口 香奈先生

時間 10:00～13:00
定員 16名

婚活中の方にもオススメです！
エスニック料理はまりますよ!!

講座番号 5-A 受講料 2,000円(税込)
4/21（土）〈申込締切日〉4/5(木)
タイ風サラダ、レッドカレー、タイ風さつま揚げ、ココナッツプリン

講座番号 5-B 受講料 2,000円(税込)
5/19（土）〈申込締切日〉5/1(火)
タイ風焼きそば、エビときのこのスープ ココナッツミルクベース、空芯菜の炒め物、季節の果物

講座番号 5-C 受講料 2,000円(税込)
6/16（土）〈申込締切日〉5/31(木)
ガパオライス、パインセオ（ベトナム風お好み焼き）、季節野菜のエスニック風スープ、ジンジャーシャーベット

二回コース

旬のお野菜たっぷりごはん

親子OK（4歳以上～15歳以下）

野菜ソムリエ 幼児食アドバイザー
那須 香先生

時間 10:00～13:00 定員 16名

野菜の栄養や、料理の基礎を楽しく学びます！彩り鮮やかな栄養満点ごはんで、元気な身体を作りましょう。

講座番号 2-A 受講料 2,000円(税込)
5/26（土）〈申込締切日〉5/10(木)
肉巻きおにぎり、
新じゃがと野菜のガレット

講座番号 2-B 受講料 2,000円(税込)
6/24（日）〈申込締切日〉6/7(木)
お花の巻き寿司、
かぼちゃ団子のスープ

発酵食品のすすめ

cafe 山猫
あさみ 智子先生

時間 10:00～13:00 定員 16名

美と健康を呼ぶ発酵食品を使って心も身体も元気になりましょう♪

講座番号 3-A 受講料 2,500円(税込)
5/10（木）〈申込締切日〉4/26(木)
塩麹と甘酒に
玄米穀菜食のおすすめ

講座番号 3-B 受講料 2,500円(税込)
6/14（木）〈申込締切日〉5/31(木)
手前味噌づくりと
スパイスカレーのおすすめ

おしゃれイタリアン

パッセアタープル
秋本 真由子先生

時間 10:00～13:00
定員 16名

季節感あふれるおしゃれなイタリアンを楽しく学べます。

講座番号 6-A 受講料 2,500円(税込)
4/24（火）〈申込締切日〉4/10(火)
ツナと春キャベツのペペロンチーノスパゲッティ、ラタトゥイユ、新玉ねぎのキッシュロレーヌ、いちごのムース

講座番号 6-B 受講料 2,500円(税込)
5/29（火）〈申込締切日〉5/15(火)
豚肉とローズマリーのバルサミコ煮込み、チーズスフレ エスニック風味、カリカリパンのパンツァベリーのネッラ、色々ベリーとヨーグルトのアイスクリーム

講座番号 6-C 受講料 2,500円(税込)
6/19（火）〈申込締切日〉6/5(火)
魚介たっぷりパエリア、カタルーニャサラダ アーモンドドレッシング、夏のフルーツのマチェドニア ミント風味 バニラアイス添え

すらり美人食レッスン

サンシャインファーム代表
美人食レッスン ひめ薬膳教室主宰
畑中 美智子先生

時間 10:00～13:00
〈夜間〉18:30～20:30
定員 16名

超人気！ 予約のとれない料理教室シリーズ4回目！
人気の秘密は、「美人になれる薬膳」座学と時短・簡単ガス料理。今回は「美人になるダシ」に特化してお送りします。

講座番号 7-A 受講料 2,500円(税込)
4/26（木）〈申込締切日〉4/12(木)
昆布と椎茸の「精進ダシ」でデトックス
基本精進だしのとり方。精進吸い物。精進煮物。出しがら活用法。黒豆入り玄米ごはんと薬膳スイーツ

夜コース

講座番号 7-B 受講料 2,500円(税込)
5/23（水）〈申込締切日〉5/9(水)
いりこだしでアンチエイジング
基本のだしのとり方。いりこだし味噌汁。薬膳油味噌。小豆入り玄米ごはん。圧力鍋でつくる簡単おばんざい3種。

講座番号 7-C 受講料 2,500円(税込)
6/5（火）〈申込締切日〉5/22(火)
かつおだしで元気アップ
基本のだしのとり方。赤だしの味噌汁。カツオだしでつくるポン酢と薬膳水炊き。出しがら活用法。

一日コース

春野菜を使ったパンをつくりましょう♪

イチパン
市野瀬 泰義先生

時間 10:00～13:00 定員 16名

人気店イチパンさんのフォカッチャをご家庭でもつくってみませんか?

4/16（月）〈申込締切日〉4/2(月)
講座番号 8 受講料 2,000円(税込)
春野菜のフォカッチャ

母の日に素敵なクッキーを贈りませんか?

親子OK（4歳以上～15歳以下）

cake it easy!
野田 明美先生

時間 10:00～13:00 定員 16名

少し大人のアイシングに挑戦！ 親子参加の場合は、簡単なアイシングを準備します。

5/12（土）〈申込締切日〉4/26(木)
講座番号 9 受講料 2,000円(税込)
卵、動物性乳製品を使用せず、天然色素を使用するアイシングクッキー

あこ天然酵母のパンづくり

ふみパン教室
救仁郷 文江先生

時間 10:00～13:00 定員 16名

宮崎で唯一の「あこ天然酵母」を使ったパン教室です。じっくり学びましょう♪

6/9（土）〈申込締切日〉5/24(木)
講座番号 10 受講料 2,000円(税込)
ロールパン2種類
（卵と乳製品が入っていないので、アレルギーのある方でも安心です☆）

あっと驚くおおきなお面パンを作ろう！

親子OK（4歳以上～15歳以下）

デコ食パン認定講師　おうちパンマスター
杉尾 杏香先生

時間 10:00～13:00 定員 16名

ママが子供のためにつくる愛情たっぷりの手ごねパン。ふわふわのパン生地にきっとママも癒されるはず♡

5/17（木）〈申込締切日〉5/1(火)
講座番号 11 受講料 2,000円(税込)
ミルク風味でそのままでもおいしいふわふわのお面パン

素材を感じるフレンチ

ポチロン
山本 一秀先生

時間 10:00～13:00 定員 16名

人気店ポチロンさんが素材を生かした、ご家庭でも作れるフランス料理のコツをご紹介します♪

4/11（水）〈申込締切日〉3/28(水)
講座番号 12 受講料 2,000円(税込)
春野菜のサラダ、人参のポタージュ、若鶏のフリカッセ

野菜ゴロッとカレー

親子OK（4歳以上～15歳以下）

野菜ソムリエ
横山 ルリ子先生

時間 10:00～13:00 定員 16名

簡単・美味しい親子でつくる野菜ゴロッとカレー＋ナン。休日に親子でお料理しましょ♪

4/28（土）〈申込締切日〉4/12(木)
講座番号 13 受講料 1,500円(税込)
野菜ゴロッとカレー、
お野菜の入ったナン

夜コース　お仕事帰りの方、夜講座いかがですか!?

美味しいコーヒーの淹れ方講座

夜講座

恋史郎コーヒー バリスタ
田中 友太先生
バリスタ・製菓衛生師
〈お菓子講師〉安藤綾香先生

時間 18:30～20:30 定員 16名

お仕事帰りに美味しいコーヒーとお菓子で癒されますよ★

4/13（金）〈申込締切日〉3/29(木)
講座番号 14-A 受講料 1,200円(税込)
ペーパードリップの基本的な淹れ方をレクチャーします。

6/22（金）〈申込締切日〉6/7(木)
講座番号 14-B 受講料 1,200円(税込)
ペーパードリップの基本的な淹れ方をレクチャーします。

カフェ風お洒落ワンプレート

夜講座

LIBERTY
後藤 大亮先生

時間 19:00～21:00 定員 16名

人気の夜講座です☆おしゃれで美味しいカフェメニューです。

5/7（月）〈申込締切日〉4/23(月)
講座番号 15-A 受講料 1,500円(税込)
2種（ハーフ＆ハーフ）のカレーランチ

6/11（月）〈申込締切日〉5/28(月)
講座番号 15-B 受講料 1,500円(税込)
いろいろおかずとパスタの盛り合わせプレート