宮崎ガス
×
宮崎液化ガス

クッキング Cooking 講座

2023年1月～3月
受講生募集

定例・人気レッスン

おもてなしレシピ

とっても大満足できるお料理と最後の盛り付け方まで教えていただきます。おもてなしレシピをぜひお家でも!

マナビヤ宮崎アカデミー
井久保美穂先生

講座番号 1-1 1/18〈水〉 申込締切日 1/3〈火〉
ビーフシチュー、海老とアボカドのサラダ、チョコレートシャルロット

講座番号 1-2 2/15〈水〉 申込締切日 2/1〈水〉
ローストチキン、クラムチャウダー、塩キャラメルシュークリーム

講座番号 1-3 3/15〈水〉 申込締切日 3/1〈水〉
パエリア、春野菜のキッシュ、苺のムースケーキ

〈定員〉8名〈時間〉10:00～13:00〈受講料〉2,500円(税込)

エスニック料理を作りましょう

エスニック料理をお家でも簡単に作れるって素敵じゃないですか?♪"また受けたい"の声、多数いただいています!

マナビヤ宮崎アカデミー
橋口香奈先生

講座番号 2-1 1/21〈土〉 申込締切日 1/5〈木〉
スパイスチキンカレー、ターメリックライス、アチャール、フルーツヨーグルト

講座番号 2-2 2/18〈土〉 申込締切日 2/2〈木〉
エビと春雨の炒め煮込み、エビすり身トースト、カオトムマット(もち米とバナナの包み蒸し)

講座番号 2-3 3/18〈土〉 申込締切日 3/2〈木〉
汁なしビーフン、魚の酸味スープ、おぼろ豆腐のジンジャーシロップかけ

〈定員〉8名〈時間〉10:00～13:00〈受講料〉2,000円(税込)

バレンタインレッスン♡

～かわいいチョコケーキ作り～

ココア生地にクーベルチュールチョコを使った生チョコクリームを塗って、絞って、かわいくトッピングをして仕上げましょう♪

野菜ソムリエ
横山ルリ子先生

講座番号 3 2/1〈水〉 申込締切日 1/18〈水〉
〈定員〉8名〈時間〉10:00～12:00
〈受講料〉2,000円(税込)
プチ・チョコケーキ

バレンタインタルト♡

今回は、キャラメル珈琲ナッツタルトを教えていただきます☆乳製品・卵・小麦粉不使用のヴィーガンタルトです。バレンタインにいかがでしょうか♡

「作る」を楽しむ
クッキング教室
COCO NICOT
管理栄養士
原田のりこ先生

講座番号 4 2/10〈金〉 申込締切日 1/26〈木〉
〈定員〉8名〈時間〉10:00～13:00
〈受講料〉2,500円(税込)
キャラメル珈琲ナッツタルト

お家で簡単メニュー

腸活に!!

ポリ袋で簡単らくらくクッキング

一人暮らしにも防災食にもなるポリ袋クッキングをご紹介♪ 春から一人暮らしを始めるあなたにもオススメな簡単おしゃれクッキングを伝授します。

美腸発酵フード
アドバイザー®統括
畑中美智子先生

講座番号 5 3/14〈火〉 申込締切日 2/28〈火〉
〈定員〉8名〈時間〉10:00～12:00
〈受講料〉2,000円(税込)
鶏ハム、温野菜、チーズオムレツ、きのこのスープ

人気店シェフから学ぶ簡単料理

お家でも簡単に、そして美味しく作ることのできる料理メニューを人気店のシェフから教えていただけるお時間です♪

ラディッシュセブン
佐藤友紀先生

講座番号 6 2/26〈日〉 申込締切日 2/9〈木〉
〈定員〉8名〈時間〉10:00～12:00
〈受講料〉2,000円(税込)
水パスタで作るナポリタン、たまごとチーズのイタリアンスープ

季節の素材で簡単パスタ

人気店リバティの先生からお家でも簡単に作れるパスタを教えていただきます。お家でも絶品のパスタを味わえること間違いなし☆

LIBERTY
後藤大亮先生

講座番号 7 3/4〈土〉 申込締切日 2/16〈木〉
〈定員〉8名〈時間〉10:00～12:00
〈受講料〉2,000円(税込)
季節の素材を使った簡単パスタ

人気パン屋さんのパン作り

人気パン屋さんイチパンの先生から美味しいパンの作り方を教えていただき、ご自宅でも作ってみませんか?

イチパン
市野瀬泰義先生

講座番号 8 1/15〈日〉 申込締切日 12/26〈月〉
〈定員〉8名〈時間〉10:00～13:00
〈受講料〉2,500円(税込)
ブレヒクーヘン

コラボレーション企画

大人気のお店直伝!!
焙煎体験♪

贅沢スイーツ × 美味しいお茶

贅沢なスイーツとほうじ茶の焙煎体験を一緒に楽しめる今回だけの特別なコラボレーション企画をご用意いたしました! 美味しいと満足がつまったこの講座を受けて、幸せな冬を過ごしましょう♪

講座番号 9 1/17〈火〉 申込締切日 1/3〈火〉
〈定員〉8名〈時間〉10:00～13:00
〈受講料〉4,000円(税込)
バスクショコラ、アマンディーヌ、美味しいお茶

パティスリー
ブランダジュール
シェフパティシエ
佐藤泰造先生

×

白玄堂
白尾尚美先生

世界の料理

本格フレンチレッスン

本格的なフレンチ料理をこの機会にぜひプロの先生から学んで、ご自宅でも実践してみましょう♪

ふらんす食堂
bistroマルハチ
オーナーシェフ
八田淳先生

講座番号 10-1 2/6〈月〉 申込締切日 1/23〈月〉
サーモンソテー青じそクリームソース、スパイスハンバーグ フレンチフライ添え、チョコムース

講座番号 10-2 3/6〈月〉 申込締切日 2/20〈月〉
サバのフリット赤ワインとハチミツのソース、砂肝フリットサツマイモのピューレ添え、かぼちゃニョッキ

〈定員〉8名
〈時間〉10:00～13:00
〈受講料〉2,000円(税込)

タコス作りに挑戦!

メキシコ料理で知られるタコスを、今人気のお店This is Burritoの河野先生から教えていただきます。お店のタコスをご家庭でも☆

This is Burrito
河野大樹先生

講座番号 11 3/23〈木〉 申込締切日 3/9〈木〉
〈定員〉8名〈時間〉10:00～13:00
〈受講料〉2,500円(税込)
2種のTex-mexタコス(チキン/アボカド)

Newレッスン

いざ実践!!

11月のガス展のクッキングライブで作ったお料理を教えていただきながら、実際に作ってみましょう!

宮崎ダイニング
イノベーション
中尾一寿先生

講座番号 12 1/23〈月〉 申込締切日 1/6〈金〉
〈定員〉8名〈時間〉10:00～12:00
〈受講料〉2,500円(税込)
雲丹風味のクリームパスタ、トマトのファルシー(トマトの肉詰め)、エビとアボカドのアヒージョ

家庭で簡単イタリアン

お家に帰ってからも簡単に作ることができるイタリアン料理を教えていただけます。お家での料理がもっと楽しくなりますよ♪

クリニックおおつか
シェフ
江口翔一先生

講座番号 13 1/30〈月〉 申込締切日 1/16〈月〉
〈定員〉8名〈時間〉10:00～12:00
〈受講料〉2,000円(税込)
魚介のミックスサラダトンナートソース、カニカマとカブの洋風茶碗蒸し、チキンのミラノ風カツレツ

お味噌作りレッスン

ご家庭でよく使うお味噌…このレッスンでお味噌作りの基本から美味しいお味噌の作り方を学んでみませんか♪

カネナ味噌
長友陽子先生

講座番号 14 3/8〈水〉 申込締切日 2/21〈火〉
〈定員〉8名〈時間〉10:00～12:00
〈受講料〉2,500円(税込)
九州産の材料で合わせ味噌仕込み　約1.5kg

嬉しいご感想を多数いただいております!

▶▶▶裏面にも特別企画講座がございます。詳しくは裏面をご覧ください!