

おうちで 郷土料理 ガネのレシピ

材料/4人分

- ★さつまいも..... 200g
- ★人参..... 100g
- ★ニラ..... 5本
- ★生姜..... 30g
- ★サラダ油..... 適量

〈衣〉

- ★薄力粉..... 100g
- ★薄口醤油..... 大さじ1
- ★もち米粉..... 70g
- ★水..... 100ml
- ★卵..... 1個
- ★砂糖..... 大さじ4
- ★塩..... 小さじ1/2



①さつまいもは5mm幅の千切りにして、水に5分ほどつけ、あく抜きをする
 ②人参、生姜は、さつまいもより細めの千切りにして、ニラは3cm幅に切る
 ③衣を全て混ぜ合わせ、切った材料を入れ、全体に絡める
 ④鍋に2~3cm油を入れ、170度に熱し、③を木じゃくし等で救い、横長に形を整え、菜箸で押し出す様に油に落とす
 ⑤きつね色になったら裏返し、反対面も揚げる

那須先生から ワンポイントアドバイス

衣にもち米粉が入っているので、もちもちとした衣が特徴です!!
 甘めの味わいがあるので、お子様のおやつとしてもgood!!

フードバランスラボ代表 那須 香先生

宮崎ガス 宮崎液化ガス クッキング講座

Cooking 講座

令和6年1月~3月受講生募集

実際に作っていただいたお料理を皆さまで召し上がってお帰りください♪
 新型コロナウイルスに留意して、皆さまに少しでも安心して受講いただくため、引き続き下記の取り組みにご理解・ご協力をよろしくお願い申し上げます。



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! 12 | 4 (月) AM9:00~
 WEBなら 12 | 1 (金) AM9:00~

宮崎ガス ショールーム ガスの情報館 宮崎って?

Point 1 SHOWROOM

最新のガス機器やキッチン設備を展示しています。

Point 2 COOKING STUDIO

広々としたクッキングスペースでガス火で作るお料理が楽しめます。

大人気!! 料理教室も開催中

お申込はこちらから

宮崎ガス 料理教室 検索

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。
- 当日キャンセルが多いお客様、キャンセル料未払いのお客様は受講をご遠慮いただく場合がございます。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。※親子講座はお子様1名につき保護者1名が必要です。
- 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いません。
- 今回お申込み頂いたお客様の個人情報をご案内させていただきます。

携帯からでも申込みOK!

携帯電話の「バーコードリーダー」で右記の二次元バー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

至宮崎市街地入 至清武

★ニトリモールから車で2分
 ★月見ヶ丘6丁目バス停から徒歩5分

至宮崎自動車道 一ツ葉有料道路

ガス情報館 敷地内に 駐車場有り

宮崎ガスグループ 暮らしサポートクラブ

月額料金 440円(税込)

★受講料が毎回半額!
 ★会員様限定のガス機器割引・特典あり!

会員になりますと以下のサポート＆サービスを受けることができます

- 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
- ② お手頃かけつけサポート
 - ・照明管球交換
 - ・家具の移動
 - ・高所設置窓の清掃
- 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。

講座後の試食が可能となりました!

当日作ったお料理を皆さまでお召し上がりください

安心して受講していただくための取り組み

- ☑ 通常時よりも少ない定員での開催
- ☑ 来館時の検温・アルコール消毒とマスクの着用
- ☑ こまめな手指の手洗い・アルコール消毒
- ☑ 調理時の手袋の着用
- ☑ 講座開始前・終了後の館内備品等の消毒
- ☑ 館内パーティションの設置

