

# 宮崎ガス



〈平成23年度 第4期生〉  
2012年1月～3月

## 受講生募集

# クッキング講座

月2回コース(全6回)

締切:12/15(木)

### おもてなしレシピ～ごはんとお菓子～

様々なジャンルのオシャレ料理教えます。毎回デザートも作ります☆

メニュー例: ビーフストロガノフ、生菜巻き、チーズ饅頭等

宮崎調理製菓専門学校講師  
井久保 美穂 先生

《受講料》10,000円(税込)

開催日: 全6回(水曜開講)  
1/11、1/25、2/8、2/22、3/7、3/21

時間: 10:00～13:00 定員: 16名

### カラダにいいバレンスrecipe

バランスの取れた食事で、カラダの内側から元気になりましょう。

メニュー例: 手羽先と根菜の和風ポトフ、雑穀ごはんのどろろかけ、青菜の明太子炒め等

宮崎調理製菓専門学校講師  
鬼塚 由美子 先生

《受講料》10,000円(税込)

開催日: 全6回(土曜開講)  
1/7、1/21、2/4、2/18、3/3、3/17

時間: 10:00～13:00 定員: 16名

### マクロビオティックでヘルシーごはん

動物性食品を使わないお料理で、カラダもココロも健康になろう!!!

メニュー例: 蒸しギョウザ、カサネ、スウィートポテト、味噌漬等

カフェ山猫オーナー  
あさみ 智子 先生

《受講料》10,000円(税込)

開催日: 全6回(水曜開講)  
1/18、2/1、2/15、2/29、3/14、3/28

時間: 10:00～13:00 定員: 16名

月1回コース(全3回)

締切:12/15(木)

### 家で出来る簡単イタリア料理

本場イタリアの味を知り尽くしたシェフが、家庭で作れる簡単イタリア料理を教えます。

メニュー例: パジリコのスパゲッティ、なすのグラタン、ティラミス等

イタリア料理トレスパルテオーナーシェフ  
川邊 信治 先生

《受講料》6,000円(税込)

開催日: 全3回(月曜開講)  
1/30、2/13、3/12

時間: 10:00～13:00 定員: 16名

### 焼きたてパン教室

初心者の方も大歓迎!! 焼きたてのパンの香りと味が最高です♪

メニュー例: くるくるベーコンロール、焼きカレーパン、チョコプリン等

ジャパンホームベーキングスクール総師範  
日高 真樹子 先生

《受講料》5,000円(税込)

開催日: 全3回(第2木曜開講)  
1/12、2/9、3/8

時間: 10:00～13:00 定員: 16名

### 旬の素材で簡単お料理

手軽にそろえられる材料を使って、簡単で、美味しいお料理を作ります。

メニュー例: 鶏焼肉の寄せ鍋、牛肉と春菊の韓国風あえ、桜餅等

宮崎ガスクッキング講師  
押川 裕子 先生

《受講料》5,000円(税込)

開催日: 全3回(水曜開講)  
1/26、2/23、3/22

時間: 10:00～13:00 定員: 16名

★昼コース 5,000円(税込) ナイトコース 5,000円(税込)

開催日: 全3回(木曜開講)  
1/19、2/16、3/15

時間: 18:30～21:30 定員: 16名

### 土曜日のHappy☆Sweets

毎回、良い香りに教室が包まれて幸せ気分。今回はピザも作ります! 嬉しいお土産付きです。

メニュー例: チョコレートケーキ、クッキー、ピザ等

ホームメイド協会指定校講師  
妹尾 淳子 先生

《受講料》5,000円(税込)

開催日: 全3回(土曜開講)  
1/14、2/11、3/10

時間: 10:00～13:00 定員: 16名

### 夜のクッキングスタジオ

新ナイトコースが登場!! 簡単＆美味しいお料理が学べます。初心者の方も大歓迎☆

メニュー例: 砂ずり・手羽のコンフィと鶏もも肉の燻製サラダ

ニューウェルシティ宮崎総料理長  
小宮 勇二 先生

《受講料》5,000円(税込)

開催日: 全3回(火曜開講)  
1/17、2/21、3/13

時間: 18:30～21:30 定員: 16名

### 月替わりお料理教室

毎月違う先生から様々なジャンルの料理が学べる本講座。和食・カフェ風ランチ・マクロビオティックのそれぞれの魅力に触れましょう。

メニュー例: 魚のどろろあんかけ、大根餅、バインミー(ベトナム風サンドウィッチ)

四季五穀亭オーナー  
山口 町子 先生 (1/24)

カンパクマクログロブティック認定講師  
増田 萌子 先生 (2/28)

キッチンアドバイザー  
川越 有理 先生 (3/27)

《受講料》5,000円(税込)

開催日: 全3回(火曜開講)  
1/24、2/28、3/27

時間: 10:00～13:00 定員: 16名

1日コース

※1日コースですので、お申込は各日別々をお願いいたします

### シェフ直伝!! 美味しいバレンタイン♡

オシャレなケーキを作って誰かにプレゼントしませんか??

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

《受講料》1,500円(税込)

開催日: 1/29(日)

時間: 10:00～13:00

定員: 16名

メニュー例: モワフルショコラ

### 塩麹で料理を作ろう

最近話題の塩麹。塩麹を使って色々な料理を作りましょう。

上の丘農産加工房(すいかずら)  
谷口 君子 先生

《受講料》1,500円(税込)

開催日: 1/31(火)

時間: 10:00～13:00

定員: 16名

メニュー例: 塩麹の作り方、野菜の塩麹漬け等

### 人気洋食店から学ぶオシャレごはん

人気洋食店から学ぶお店の味。家でもオシャレごはん作っちゃいましょう!!

らんぶ亭  
藤澤 賢二 先生

《受講料》1,500円(税込)

開催日: 2/7(火)

時間: 10:00～13:00

定員: 16名

メニュー例: 牡蠣と冬野菜のリゾット、かぶのポターージュ、グリーンサラダ

### あったかぜんざいと生菓子を作ろう!!

手作りぜんざいで温まりましょう。煉切を使ってお菓子を作ります!!

桐木神楽堂  
桐木 孝一郎 先生

《受講料》1,000円(税込)

開催日: 2/19(日)

時間: 10:00～13:00

定員: 16名

メニュー例: ぜんざいと煉切のお菓子

### お家で料亭気分♪

宮崎の旬の食材を使って、お家でも出来るミニ懐石料理を作りましょう。

さくら家 料理長  
鶴田 浩一 先生

《受講料》1,500円(税込)

開催日: 3/6(火)

時間: 10:00～13:00

定員: 16名

メニュー例: 宮崎の旬の食材を使ったミニ懐石

### 親子クッキング

春休みに親子でお料理を楽しんでみませんか?? 絶品ハンバーガーランチをお楽しみに♡ Bread&Vegetables ジュニア野菜ソムリエ

横山 ルリ子 先生

《受講料》1組2,000円(税込)

開催日: 3/25(日)

時間: 10:00～13:00

定員: 8組

メニュー例: ハンバーガー、ジャガイモのガレット

《お申込み方法》下記のいずれかの方法でお申し込み下さい。

TEL: 0985-24-2511 (受付時間: 9時～17時)

FAX: 0985-24-2512 (24時間受付) ※最終日は17時まで

〒880-0879 宮崎市宮崎駅東2丁目1-3

ガスの情報館 クッキング講座 宛

店頭: ガスの情報館 ※専用申込用紙をご利用下さい。

■先着順ではありません。応募多数の場合は抽選とさせていただきます。また、応募数が一人数に満たない場合は、開講しないこともございますのでご了承下さい。

■結果については、締切後1週間以内に郵送にてお知らせいたします。

■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。

■各コースとも定員に達しない場合、締切日をすぎても応募を受け付ける場合がございますので、お気軽にお問い合わせ下さい。

■親子コースを受講されるお子様は、小学生までとなります。

■キャンセルされる場合は、3日前までにお申し込み下さい。前日・当日キャンセルの場合は、キャンセル料1,000円(材料費として)が発生致します。あらかじめご了承下さい。

※受講料にはすべてテキスト代、材料費、消費税が含まれています。

※受講料は講座初日の開講前(1日コースは講座当日)に一括でお支払いいただきます。

※入金済みの受講料は原則として返金および振替はいたしませんのでご了承下さい。

※講座内容は変更になる場合がございます。

【個人情報の取り扱いについて】宮崎ガス株式会社は、今回お申込に際してご記入いただくお客様の個人情報をガス及びガス機器、リフォームに関する商品・サービス情報のお知らせ(ダイレクトメールの送付)などに利用させていただきます。

### お申込用紙(ハガキ・FAX用)

参加希望講座名			
フリガナ	フリガナ	フリガナ	フリガナ
お名前	お名前(お子様)		
生年月日	西暦	年 月 日(歳)	(歳) 男・女
ご住所	〒		
電話番号	( )	-	
上記以外の連絡先	( )	-	
募集は何でご覧になりましたか?	A.新聞折込チラシ	B.店頭チラシ	C.ホームページ
	D.友人・知人	E.その他( )	

※お子様のお名前欄は、親子料理教室受講生の方のみご記入下さい。