

平成26年度 第1期
2014年 4月～6月
受講生募集

楽しく学んで自分磨き♪

宮崎ガス
クッキング
Cooking
講座

《お申込み方法》下記のいずれかの方法でお申し込みください。
※裏面のお申込み用紙をご利用ください

TEL.0985-24-2511 (受付時間:9時～17時)
TEL.0985-24-2512 (24時間受付) ※最終日は17時まで
FAX.0985-24-2512 ※番号はお間違えないようにご注意ください。

〒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、応募数が一定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、締切日を過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。
- 親子コースの受講料は、保護者1名・お子様1名の金額です。
- キャンセルされる場合は、3日前までにお願ひします。3日前までにキャンセルのご連絡をいただけない場合は、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けます。
※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、今回お申込みに際し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。



月2回コース (全6回) 締切 3月17日(月)

講座番号1 おもてなしレシピ♪
和洋中オールマイティな井久保先生から、おもてなしにも毎日の食卓にも使えるおしゃれなレシピを学びます。

〈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 (受講料) 10,000円
定員 16名

メニュー例 きのこ鶏肉のリゾット、豚ヒレのクリームソース、バナナケーキ等

4/2 (水) 5/7 (水) 6/4 (水)
4/16 (水) 5/21 (水) 6/18 (水)

講座番号2 彩りごはん♪
毎回3～4品のお料理を作ります。レパートリーを増やして毎日のお料理をもっと楽しみたい方におすすめの講座です。

〈宮崎調理製菓専門学校講師〉
鬼塚 由美子 先生

時間 10:00～13:00 (受講料) 10,000円
定員 16名

メニュー例 山菜おこわ、よもぎ大福、春野菜の天ぷら等

4/12 (土) 5/10 (土) 6/14 (土)
4/26 (土) 5/24 (土) 6/28 (土)

1日コース ※各コース締め切りが異なりますのでご注意ください。

講座番号15 春色ベーグル
春のピクニックにも、おやつにも嬉しい手作りのベーグル。春らしく、ピンクに色付けしたかわいらしいベーグルづくりに挑戦☆

〈パンANDぱん〉
横山 ルリ子 先生 (受講料) 1,500円

時間 10:00～13:00 定員 16名 締切 3月17日(月)

メニュー例 春色ベーグル、春野菜たっぷりサラダとドレッシング

講座番号16 玄米のすすめ
人気の高いあさみ先生による、玄米を中心とする食生活の初級講座!穀物・野菜の選び方から玄米の炊き方まで、丁寧に教えてもらいます☆

〈cafe山猫〉
あさみ 智子 先生 (受講料) 1,500円

時間 10:00～13:00 定員 16名 締切 3月17日(月)

メニュー例 玄米、お味噌汁、他

月1回コース(全3回) 締切 3月17日(月)

講座番号3 美味しいイタリア料理
家庭でも味わえるシェフの技を学びます。調味料や食材のこと、知ればもっとイタリア料理が楽しくなります☆

〈イタリア料理 トレスパーズオーナー 川邊信治先生〉

時間 10:00～13:00 (受講料) 6,000円
定員 16名

メニュー例 スパゲッティほうれん草ソースあえ、マグロのステーキピッツアヨーラソース、カントッチビスケット等

4/7 (月) 5/12 (月) 6/2 (月)

講座番号5 土曜日の手ごねパン
国産小麦粉を使って手ごねでパンを作ります。手づくりならではの、体に優しくて美味しいパン作りに挑戦!

ホームメイド クッキング認定校講師 妹尾 淳子 先生

時間 10:00～13:00 (受講料) 5,000円
定員 16名

メニュー例 胚芽パン、アーモンドプチパン等

4/19 (土) 5/17 (土) 6/21 (土)

講座番号4 焼きたてパンとお菓子
初心者も大歓迎のパン教室☆毎回アレンジパンとお菓子をそれぞれ1つずつ作ります。焼きたての美味しさに魅了されます☆

シバパンホームベーカリー スクール総師範 日高真樹子先生

時間 10:00～13:00 (受講料) 5,000円
定員 16名

メニュー例 豆あんぱん、お抹茶クッキー等

4/10 (木) 5/8 (木) 6/12 (木)

講座番号6 ころからだ喜ぶ玄米穀食講座
動物性食品を使わずに、自然により近いお食事作りを心がけて…。野菜・雑穀を中心とした旬のレシピをたっぷりご紹介いたします。

cafe山猫 あさみ 智子 先生

時間 10:00～13:00 (受講料) 5,000円
定員 16名

メニュー例 里芋コロッケ、人参葉のピラス、豆腐ステーキサンド等

4/23 (水) 5/28 (水) 6/25 (水)

講座番号17 お野菜とスパイスの各国料理～エスニック編～
毎回大好評の山口阿弥さんのお料理教室!今回はお野菜をたっぷり使って、美味しいエスニック料理を楽しみます。

〈フードセラピスト〉
山口 阿弥 先生 (受講料) 2,000円

時間 10:00～13:00 定員 16名 締切 3月17日(月)

メニュー例 お野菜のエスニック料理

講座番号18 春野菜のボンゴレロツト
おしゃれなバスタを美味しくつくるコツを学びます。パーティーにもおもてなしにも使える嬉しいメニューです☆

〈パッセアターブル〉
秋本 真由子 先生 (受講料) 1,500円

時間 10:00～13:00 定員 16名 締切 4月27日(日)

メニュー例 ボンゴレロツト、ニース風サラダ、パンナコッタ

夜講座 締切 3月17日(月)

4/24 (木) 定員 16名 講座番号9
時間 18:30～21:30 (受講料) 2,000円 締切 3月17日(月)

5/22 (木) 定員 16名 講座番号10
時間 18:30～21:30 (受講料) 2,000円 締切 4月27日(日)

6/26 (木) 定員 16名 講座番号11
時間 18:30～21:30 (受講料) 2,000円 締切 6月1日(日)

※メニューは昼の3回コースと同じです。

夜講座 締切 3月17日(月)

4/15 (火) 定員 16名 講座番号12
時間 18:30～21:30 (受講料) 2,000円 締切 3月17日(月)

5/20 (火) 定員 16名 講座番号13
時間 18:30～21:30 (受講料) 2,000円 締切 4月27日(日)

6/17 (火) 定員 16名 講座番号14
時間 18:30～21:30 (受講料) 2,000円 締切 6月1日(日)

※メニューは昼の3回コースと同じです。

親子講座 講座番号19 味噌づくり
手づくりの玄米味噌づくりです。てづくりの、ころもからだも喜ぶ美味しい味噌作りに挑戦☆

〈cafe山猫〉
あさみ 智子 先生 (受講料) 1,500円

時間 10:00～13:00 定員 16名 締切 4月27日(日)

メニュー例 味噌(お一人様1kg)のお持ち帰り

親子講座 講座番号21 親子で手づくりグラノーラ
毎日食べたくなる美味しい手作りグラノーラと、春野菜をたっぷり使ったスープを親子で楽しく作りましょう!

〈ハチドリの手所〉
増田 萌子 先生 (受講料(一組)) 2,000円

時間 10:00～13:00 定員 8組 締切 3月17日(月)

メニュー例 自家製グラノーラ、春野菜のスープ

親子講座 講座番号20 旬の魚を味わう～春～
前回大好評だった木宮先生の講座が再登場!今回は、春～初夏の魚を使って、本格的な味を学びます。

〈一心鮎光洋〉
木宮 一成 先生 (受講料) 2,000円

時間 10:00～13:00 定員 16名 締切 5月12日(月)

メニュー例 鰹の刺身、すずきの焼物、吸い物

親子講座 講座番号22 親子で茶ムリエ☆新茶編～
お茶ソムリエが厳選した宮崎の新茶を飲み比べ!美味しいお茶の入れ方をしっかり学びます。ブランドジュールのスイーツ付き☆

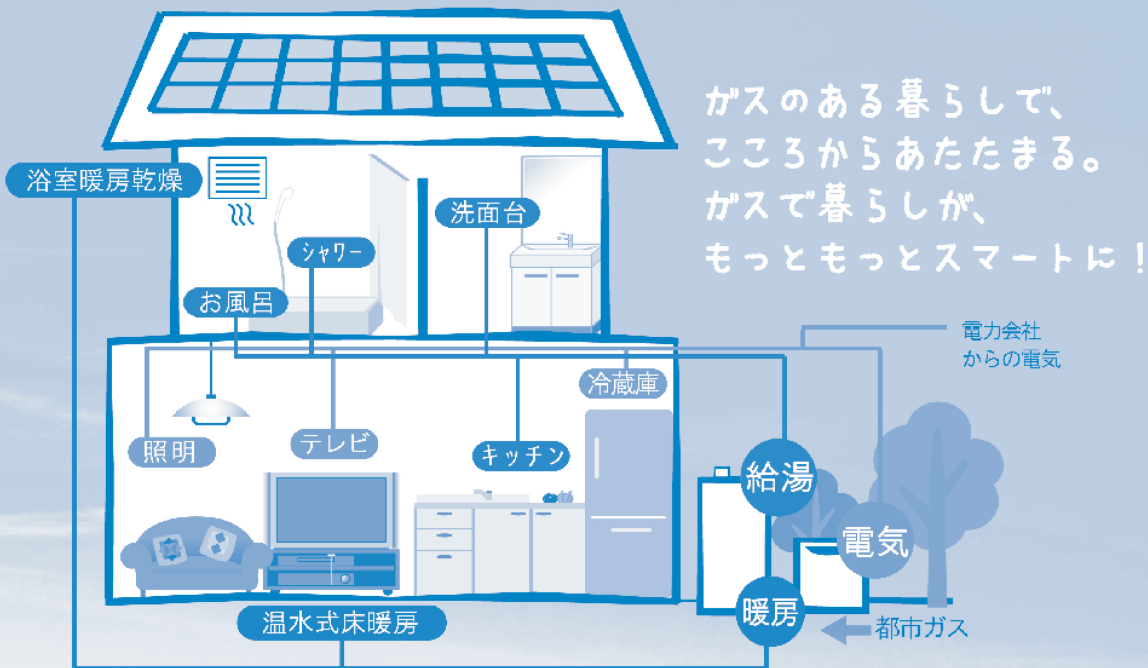
〈白女堂〉
白尾 尚美 先生 (受講料(一組)) 1,500円

時間 13:00～16:00 定員 8組 締切 5月22日(木)

メニュー例 お茶の成分飲み比べ、おいしいお茶の入れ方、デザート

が、スマート!

ガスのある暮らし
ウイズガス



エコウィル
ECO-WILL PLUS
エネファーム
ENE-FARM



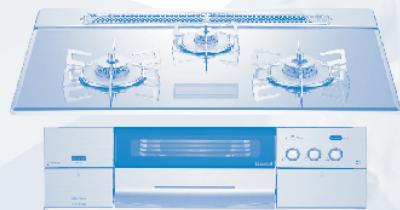
eco-will は大阪ガスの登録商標です。

エコウィル、エネファームは、都市ガスを利用したガスコージェネレーションシステムです。電気は「使う」場所で「作る」時代。送電ロスをなくし、発電時に発生する熱を給湯や床暖房に有効利用できます。太陽光発電と組み合わせた「ダブル発電」や、停電時にも発電・給湯する「エコウィルプラス」など、お客様のニーズに合わせた快適な生活をご提案します。



炎の料理を愛するすべての人へ... Siセンサーコンロ

賢くて頼れる。ガスコンロは進化し続けています。消し忘れや焦げ付きなど、万一の時にも自動でガスを止める安心センサーを全口に搭載しています。温度調節やタイマー機能、炊飯機能やオートグリル... 毎日の調理の手助けをしてくれる便利な機能がいっぱい! お手入れも、機能性も、進化したSiセンサーコンロにお任せください!



心豊かな未来へ...
宮崎ガス 宮崎支店 TEL.0985-39-3568
<http://www.miyazakigas.co.jp/>

ME1321

ウイズガス
~ガスで快適な暮らし~

太陽光発電のことなら

宮崎ガスグループ 宮崎ガスリビングに

おまかせください!

設置件数
県内 **トップシェア!**

実は! **太陽光発電** と **ガス** って、
相性が良いんです!

宮崎市 M邸 10.33kW



宮崎市 N邸 6.46kW

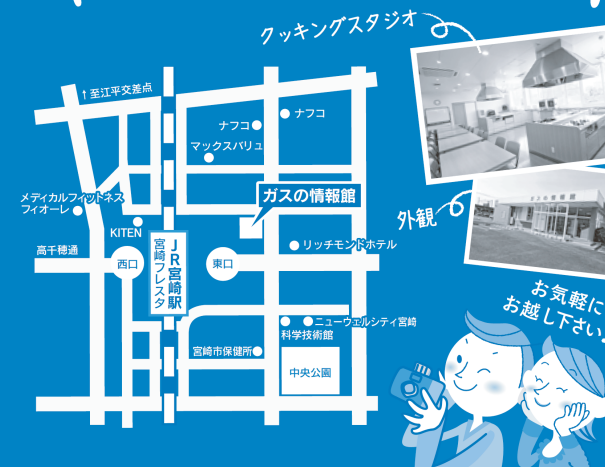


太陽光発電システム

県内トップクラスの販売実績を誇る宮崎ガスリビングにお任せください!!お客様の屋根に最適なプランを提案。しかも安心価格でご提供!(豊富なメーカーから太陽電池パネルを選択致します。)

詳しくは宮崎ガスリビング係員までお尋ねください
お問い合わせはTEL.24-2511まで

クッキング講座会場



クッキング講座お申込用紙(ハガキ・FAX用)

参加希望講座名または講座番号			
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	()	-	

※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。