

3 | 16 (月)  
AM9:00~  
受付開始!

★ 2015年4月~6月 ★  
**受講生募集**

宮崎ガス×  
宮崎液化ガス

楽しく学んで  
自分磨き♪

**クッキング  
Cooking講座**

一部講座が先着順になりました

NEW <お申込み方法が新しくなりました>  
**WEBでカンタン♪お申込み**

宮崎ガス 料理教室 検索  
詳しい申し込み方法については裏面をご覧ください

※各講座の写真はイメージ画像です

**抽選** 親子限定 (3歳以上)

楽しくお絵かき♡  
**アイシングクッキー**

Cake it easy!  
野田 明美先生  
子供にも安心な天然色素を使ったアイシングクッキー作りを親子でチャレンジ♪

時間 10:00~12:00 定員 ペア8組

講座番号 1 アイシングクッキー (受講料) 1,500円 (申込締切日) 4/9(木)  
4/26(日)



**抽選** 親子限定 (小学生以上)

**飾り巻き寿司レッスン**

ラブラボキッチン  
江夏 敬子先生  
毎回好評をいただいている飾り巻き寿司。今回は人気キャラクターを作成します。

時間 10:00~12:00 定員 ペア8組

講座番号 2 キャラクター巻き寿司 (受講料) 1,500円 (申込締切日) 5/14(木)  
5/31(日)



**抽選** 男性限定

**男の手打ち讃岐うどん**

麺こころ にし平  
西立野 公平先生  
男性限定の講座です！手打ちうどんを学んでみませんか？

時間 10:00~13:00 定員 16名

講座番号 3 手打ちうどん (受講料) 2,000円 (申込締切日) 5/28(木)  
6/14(日)



**先着順** **アレンジパンとお菓子**

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  
季節のお菓子やアレンジパンを作ります♪

時間 10:00~13:00 定員 16名

講座番号 4 4月、5月、6月の講座を全て受講する (受講料) 5,400円  
全3回

講座番号 4-A こいのぼり、抹茶ようかん (受講料) 2,000円  
4/9(木)

講座番号 4-B 若草あんぱん、レモンケーキ (受講料) 2,000円  
5/14(木)

講座番号 4-C てるてる坊主のクリームパン、ココナッツチェリー (受講料) 2,000円  
6/11(木)



**先着順** **四季の味わい**

宮崎ガスクッキング講座  
講師 押川 裕子先生  
旬の食材を使った家庭料理で四季を楽しみましょう。

時間 10:00~13:00 定員 16名

講座番号 5 4月、5月、6月の講座を全て受講する (受講料) 5,400円  
全3回

講座番号 5-A 肉だんごの菜の花蒸し、ムクムテム、日向夏ゼリー (受講料) 2,000円  
4/16(木)

講座番号 5-B とり肉とグリーンピースの田舎煮、帆立貝と甘夏のサラダ、マープルケーキ (受講料) 2,000円  
5/21(木)

講座番号 5-C 鶏飯、ひじきと豆腐の煮物、わらび餅 (受講料) 2,000円  
6/18(木)



**先着順** **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  
おもてなしに活躍する和洋中のお料理をしっかり学べます♪

時間 10:00~13:00 定員 16名

講座番号 6 4月、5月、6月の講座を全て受講する (受講料) 5,400円  
全3回

講座番号 6-A ラザニア、ジャーサラダ、いちこのシフォンケーキ (受講料) 2,000円  
4/22(水)

講座番号 6-B 中華ちまき、ザーサイ肉団子スープ、マンゴープリン (受講料) 2,000円  
5/27(水)

講座番号 6-C クスクス&モロッコ風スパイスシチュー、フルーツタルト (受講料) 2,000円  
6/24(水)



**先着順** **シェフの気まぐれ西洋料理**

ニューウェルシティ宮崎  
総料理長 小宮 勇二先生  
ホテル料理長の楽しい話を交えながらプロの味を学べる人気講座です！

時間 10:00~13:00 定員 16名

講座番号 7 4月、5月、6月の講座を全て受講する (受講料) 5,400円  
全3回

講座番号 7-A セミドライトマトの作り方とその料理 他 (受講料) 2,000円  
4/21(火)

講座番号 7-B 春野菜と魚貝のフォカッチャ 他 (受講料) 2,000円  
5/19(火)

講座番号 7-C シーフードと野菜のガスパチョ仕立て 他 (受講料) 2,000円  
6/16(火)



**先着順** **玄米穀菜食講座**

café山猫  
あさみ 智子先生  
自然により近いお料理で食の大切さを学びます。

時間 10:00~13:00 定員 16名

講座番号 8 4月、5月、6月の講座を全て受講する (受講料) 5,400円  
全3回

講座番号 8-A 玄米穀菜食オススメ講座 (受講料) 2,000円  
4/8(水)

講座番号 8-B オーガニックハーブのレシピバスタドレッシング、スープ 他 (受講料) 2,000円  
5/13(水)

講座番号 8-C オーガニックスパイスのレシピ豆カレー、ケーキ、チャイ 他 (受講料) 2,000円  
6/10(水)



**先着順** **手ごねdeパン**

ホームメイドクッキング認定校  
講師 妹尾 淳子先生  
国産小麦粉を使った手ごねのパンを生地作りから学びます。

時間 10:00~13:00 定員 16名

講座番号 9 4月、5月、6月の講座を全て受講する (受講料) 5,400円  
全3回

講座番号 9-A 豆パン、セミハードパン 他 (受講料) 2,000円  
4/18(土)

講座番号 9-B シナモンレーズン、シナモンクリスプ 他 (受講料) 2,000円  
5/16(土)

講座番号 9-C アーモンドブリパン、にんじんパン 他 (受講料) 2,000円  
6/20(土)



**先着順** **カラダよろこぶ菜食テーブル**

宮崎調理製菓専門学校  
講師 鬼塚 由美子先生  
土曜日の人気講座！栄養バランスと彩り良いお料理を学びましょう。

時間 10:00~13:00 定員 16名

講座番号 10 4月、5月、6月の講座を全て受講する (受講料) 5,400円  
全3回

講座番号 10-A カラフル手まり寿司、若竹汁 他 (受講料) 2,000円  
4/11(土)

講座番号 10-B ミックスピザ、春豆スープ 他 (受講料) 2,000円  
5/9(土)

講座番号 10-C エスニック風味料理、チャプチェ 他 (受講料) 2,000円  
6/13(土)



**先着順** **人気カフェオーナーから学ぶ簡単カフェご飯**

LIBERTY  
後藤 大亮先生  
仕事帰りに参加できる夜講座。男性の方も大歓迎です。

時間 19:00~21:00 定員 16名

講座番号 11 4月、5月、6月の講座を全て受講する (受講料) 4,200円  
全3回

講座番号 11-A みんな大好きオムハヤシ (受講料) 1,500円  
4/13(月)

講座番号 11-B 実は簡単オイルパスタ (受講料) 1,500円  
5/18(月)

講座番号 11-C カフェ風ポークカツレツ (受講料) 1,500円  
6/15(月)



**先着順** **おうちでおしゃれイタリアン**

パセアテーブル 秋本 真由子先生  
季節感あふれるおしゃれなイタリアンを楽しむ講座です。

時間 10:00~13:00 定員 16名

講座番号 12 ベーコンと新じゃがのシェパードパスタ、春野菜とクリームチーズのケーキ、トマトのポタージュスープ (受講料) 2,000円  
4/28(火)

講座番号 13 イカスのリゾット、カリカリパンのパンツアレツ、グリーンアスパラのポタージュ (受講料) 2,000円  
6/23(火)

講座番号 14 フレッシュトマトのモッツアレラのペペロンチーノ、チキンのハーブマリネロースト、色々お豆と生ハムのサラダ (受講料) 1,500円  
5/26(火)



**抽選** **ガスでガッテン講座**

ばんANDパン  
横山 ルリ子先生  
ガス機器を使ったガスならではのレシピ4品です。

時間 10:00~13:00 定員 8名

講座番号 15 ダッチタイガーブレッド〜カレー風味〜、オープンクロquette、ミニマトオープン焼き、豆乳スープ (受講料) 1,000円 (申込締切日) 4/27(月)  
5/12(火)

講座番号 16 ダッチタイガーブレッド〜カレー風味〜、オープンクロquette、ミニマトオープン焼き、豆乳スープ (受講料) 1,000円 (申込締切日) 6/11(木)  
6/26(金)



ガス機器の詳しい使い方を知りたい人オススメ!

3/16(月)  
AM9:00~  
受付開始!

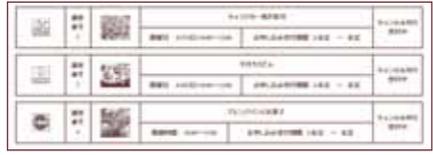
# お申込み方法が 新しくなりました!

一部講座が  
先着順になりました!

## Web申込がスタート!

宮崎ガス 料理教室 検索

①“講座一覧”で希望講座をクリック



②“お申込み”アイコンをクリック



③必要事項を入力して“送信”



お申込みはホームページまたはお電話にて受付しております。

【宮崎ガス料理教室】TEL.0985-65-5110(平日9:00~17:00)

### クッキング講座 注意事項 ※必ずお読みください

- 申し込み期間は3/16(月)9:00から、締切は原則として開講日の2週間前までです。
- 一部講座を除き各講座は先着順でお受けいたします。また、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。
- メールをご利用される方は、当クッキング講座のドメイン「miyazakigas.co.jp」が受信できるように設定をお願いします。
- 受講者については、メールか郵送にてご案内をお送りします。落選の場合には通知いたしません。
- ご予約をキャンセルされる場合、受講日から数えて1週間前までにご連絡ください。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。
- 各講座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、お気軽にお問合せください。
- 申し込み方法はweb・電話で承ります。(webは「宮崎ガス料理教室」で検索、電話受付は平日9時~17時)
- お支払いいただいた受講料は原則として返金及び振替は致しませんのでご了承ください。
- ご希望の講座番号・受講希望日・お名前・ご住所・電話番号・メールアドレス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。
- 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。
- 親子コースお申込みの方はお子様の年齢もお知らせください。
- 講座参加者以外の同伴及び見学はご遠慮ください。
- 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。

### 携帯からでも 申込みOK!

携帯電話の「バーコードリーダー」で下記のQRコードを撮影してください。



## 講座のご案内

講座名	内容
楽しくお絵かき♡アイシングクッキー	親子限定講座(お子様は3歳児以上対象)です。天然色素を使ったアイシングクッキーを親子で作ってみませんか?
飾り巻き寿司レッスン	親子限定講座(お子様は小学生以上対象)です。毎回好評の飾り巻きずし、今回は人気キャラクターの巻き寿司です。
男の手打ち讃岐うどん	男性限定講座です。うどん人気店「にし平」の手打ちうどんを生地から手打ちで作ってみませんか?
アレンジパンとお菓子	ジャパンホームベーキングスクール総師範の日高先生による、アレンジパンとお菓子の講座です。各日程で焼きたてパンと季節のお菓子を一品ずつ作ります。
四季の味わい	旬の食材を使った家庭料理をベテラン講師が教えます。日々の献立がさらに素敵になること間違いなしです。
おもてなしレシピ	毎日の献立やおもてなしまで広く使えるレシピで、メインからデザートまでしっかり教えてもらえます。
シェフの気まぐれ西洋料理	ホテルの料理長が厳選する食材や調味料を使い、素材を活かした心と体に優しい西洋料理を学んでみませんか?
玄米穀菜食講座	綾町で人気のビーガンレストランcafé山猫のあさみさんに、動物性食品を使わずに、お野菜や雑穀を中心とした自然により近いお食事作りを学びます。
手ごね de パン	手ごねが初めての方でも安心、国産小麦粉を使った手ごねパンを生地作りから丁寧に教えて頂きます。土曜日開講なので平日お仕事の方にもおすすめの講座です。
カラダよろこぶ菜食テーブル	平日はお仕事の方も参加できる土曜日開講の講座です。旬の野菜を使い栄養バランスから彩りまでこだわった料理を学べます。
人気カフェオーナーから学ぶ簡単カフェご飯	カフェLIBERTYのオーナーが簡単に作れるカフェご飯を教えます。仕事後に参加できる夜開講の講座です。
おうちでおしゃれイタリアン	おしゃれなイタリアンを楽しく学べる講座です。各日程メイン・副菜・スープの3品を作ります。
ガスでガッテン講座	人気の横山ルリ子先生が教えるガス機器を上手に使いたい人向けの講座です。(社員によるガス機器の説明もあります。)

### 宮崎ガスクッキング講座の特長

- その1 入会金不要 .....  
多くの方に気軽に参加していただくため、入会金はいただきません。また、表示されている受講料には材料費、レシピ代、消費税が含まれています。
- その2 最新ガス機器を体験 .....  
宮崎ガスのクッキング講座では最新のSiセンサーコンロやガスオープンが体験できるほか、冬場にはあたたかいガス温水床暖房の設備も充実しています。
- その3 豊富な講師陣 .....  
1年を通して、料理専門学校講師やホテルのシェフ、野菜ソムリエなど、多彩な講師陣によるクッキング講座を受講できます。

ガスの情報館が  
本郷へ移転  
しました!

至宮崎市街地 入  
至清武  
ジョイプラザ  
コア505  
ローソン  
セブンイレブン  
パティンセンター  
ビストロ亭  
新ガスの情報館  
宮崎自動車道  
一ツ葉有料道路