

月曜日

本格スイーツ 定員 16名
新潟調理師専門学校
●講師：瀬賀 智映子
●受講日：7/13・8/10・9/14
メインメニュー
7月 マンゴーブッセ
8月 杏仁豆腐
9月 パナママフィン

火曜日

お箸で和食タパス 定員 16名
Cooking Studio M
●講師：高橋 美奈子
●受講日：7/7・8/4・9/1
メインメニュー
7月 スペアリブ
8月 お寿司
9月 さばの味噌煮

金曜日

ハーブ&スパイスがあれば 定員 16名
料理研究家 ハーブインストラクター
●講師：石田 恭子
●受講日：7/17・8/21・9/18
メインメニュー
7月 ~バジル~ 鶏肉のバジル炒めごはん
8月 ~レモングラス~ タイ風レモングラスチキン
9月 ~セージ~ サルシッチャ

土曜日

旬食でカジュアルランチ 定員 16名
新潟調理師専門学校
●講師：吉田 奈美
●受講日：7/4・8/1・9/5
メインメニュー
7月 いかのクリーム煮
8月 豚しゃぶと夏野菜のカレーうどん
9月 ゆで塩豚の野菜巻き

簡単美味しい手作りお菓子 定員 8名
●講師：佐藤 友子
●受講日：7/11・8/8・9/12
メインメニュー
7月 サワーチェリーのチーズケーキ
8月 オレンジのシフォンケーキ
9月 アプリコットのバターケーキ

男性料理教室 定員 16名
新潟調理師専門学校
●講師：小林 歩
●受講日：7/18・8/22・9/19
メインメニュー
7月 イワシのめた
8月 棒々鶏
9月 夏バテ解消!スパイスで作るカレー

夜間料理教室 18:30~21:00 **お料理教室**

夏こそオープン!! 太陽、夏のイタリア料理 定員 16名
イタリア料理研究家
●講師：横山 しのぶ
●受講日：7/21・8/18・9/15
メインメニュー
7月 ふわしゅわトマトのフラン
8月 カラメルレモン風味の豚肉料理
9月 詰め物をしたイカのオープン焼き

おうちで中華 定員 16名
新潟調理師専門学校
●講師：渡辺 篤
●受講日：7/30・8/27・9/24
メインメニュー
7月 塩味でさっぱりとした後味の北京風冷やし中華
8月 ビリ辛料理で夏バテ知らずマーボー豆腐
9月 冷めてもおいしいふわふわの肉団子の甘酢かけ

開講時間/10:00~13:00 (土曜お菓子は13:00~16:00まで)
受講料
各コース **4,500円**
料理教室を初めてご利用の方 (コース並に1DAY料理教室未受講の方) 特別割引価格
各コース/ **3,000円**

・応募者募集・

第9回 **ニコタンにが絵コンテスト**

受付期間 平成27年7月2日(木)~9月29日(火)

テーマ **ニコタンとどうぶつたち**
ニコタンとどうぶつたちの絵を描いてください。

募集対象者
○幼児の部/3歳~6歳
○小学校低学年の部/1年生~3年生
○小学校高学年の部/4年生~6年生
※申込み用紙はくらすてージにあります

各部門とも最優秀賞様には **東京ディズニーリゾートパスポート親子ペア** を差し上げます。また、応募者全員に参加賞を差し上げます。

第9回 **ウィズガス** 県大会にむけて出場者募集します。お気軽にご応募ください。

全国親子クッキングコンテスト 新潟県大会
炎の調理で五感を研ぎ澄ます

受付期間 平成27年6月19日(金)~9月10日(木)

テーマ **わが家のおいしいごはん**
~家族で一緒に作る、うちの自慢メニュー~

県大会開催日 平成27年11月1日(日)

参加資格 親(保護者)と子(小学1~6年生)の2名1組
※受付期間中応募用紙はくらすてージにあります

受講対象者 新発田市、胎内市、村上市、聖籠町、阿賀野市にお住まいの方であればどなたでもお申し込みできます。
※全コース共、定員を超えた場合は、抽選とさせていただきますのでご了承ください。(後日、郵送にてご連絡させていただきます。)
※定員に満たない場合開催しない場合もございます。 ※お1人様3コースまでのお申し込みとなります。

1 **1DAY料理教室** **ヘルシーUP!食育講座**
~運動不足解消エクササイズ &ヘルシーレシピによる調理~

●日時: 7月9日(木) 10:00~13:00
●講師: 新潟スポーツ栄養サポートグループ 管理栄養士・公認スポーツ栄養士 **廣川 玲子**
●定員: 16名(抽選)
●受講料: 1,000円

メニュー
・押し麦入りミネストローネ
・エビとブロッコリーのアンチョビ炒め
・ココナツオイル入りドレッシングのサラダ
・もちもちミルクゼリー

2 **1DAY料理教室** **暑い夏を乗り切る! おとうふ屋さんが教えるメニュー**

●日時: 7月19日(日) 10:00~13:00
●講師: 京ヶ瀬豆腐 まめ工房という **伊藤 玲子**
●定員: 16名(抽選)
●受講料: 1,000円

メニュー
・ざっぱりとうふ茶漬け
・おからでかさ増し! 出汁巻き卵
・塩麹の即席漬物
・とうふで作るパフェ

3 **カルチャー教室** **楽しいお掃除のススメ**

手作り重曹水を作ってお掃除のコツを学びましょう

●日時: 7月26日(日) 10:00~12:00
●講師: S-Oサービス ナチュラルクリーニング **小野塚 順子**
●定員: 16名(抽選)
●受講料: 500円

重曹水のお持ち帰りあり

4 **カルチャー教室** **楽しいガーフィン体験教室**

●日時: 7月27日(月) 9:30~12:30
●講師: PARADISO バラディン店長 **阿部 一也**
●定員: 10名(先着順) 小学生以上(小学生は、保護者の同伴)
●受講料: 1,000円
※荒天の場合中止の場合があります。

スケジュール
9:30 ショールームにて「座学」
移動(各自にて)
11:30 藤塚浜にて実技講習
12:30 終了

7月の実演試飲会 **カシタン! アイスティーの淹れ方**

●日時: 7月12日(日) 10:30~11:30
●講師: 紅茶コーディネーター **平野 広幸**
●定員: 16名(抽選)
●参加費: 無料

ビーチのセバレンドティー