

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:4/25・5/23・6/27

メインメニュー

- 4月 バナナシフォンケーキ
5月 フロランタン
6月 チョコムース

木曜日

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:4/28・5/26・6/23

メインメニュー

- 4月 筍一本使い切り 筍入りふわふわかに玉
5月 春野菜で中華 鶏肉とアスパラの炒め
6月 新生姜で代謝アップ 新生姜と豚肉のチャーハン

金曜日

おうちでおいしい 韓流ごはん

定員
16名

- Cooking Studio M
●講師:高橋 美奈子
●受講日:4/22・5/27・6/24

メインメニュー

- 4月 春の彩り ワンプレート・ビビンバ
5月 ゆで豚の野菜包み〜韓国万能味噌だれ〜ポッサム
6月 みんな大好き! スパイス〜韓国風鶏のから揚げ

土曜日

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:4/9・5/14・6/11

メインメニュー

- 4月 春のフルーツタルト
5月 ハーブ入りスコーンとポップオーバー
6月 パナナとチョコレートのシフォンケーキ

季節の和食

定員
16名

- 新潟調理師専門学校
●講師:小林 歩
●受講日:4/16・5/21・6/18

メインメニュー

- 4月 筍とつくねの煮物
5月 新玉葱と和風オニオングラタン
6月 新ごぼうごはん

夜間料理教室

18:30～21:00

お料理教室

家で簡単洋食

定員
16名

- 新潟調理師専門学校
●講師:山井 英司
●受講日:4/12・5/10・6/14

メインメニュー

- 4月 シーフードドリア
5月 豚ひれ肉のピカタ
6月 鶏肉のピリ辛トマト煮込み

イタリア料理で春野菜 使いこなしの3ヶ月!

定員
16名

- イタリア料理研究家
●講師:横山 しのぶ
●受講日:4/19・5/17・6/21

メインメニュー

- 4月 春キャベツのご馳走オープン焼き
5月 新タマネギ、バルサミコ酢を使いこなす
6月 ズッキーニ三昧、アーティチョーク三昧

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

(コース並びに1DAY料理教室未経験の方)

特別割引価格

各コース

3,000円

※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

家庭で実践! 春薬膳講座 〜抗アレルギーと抗ストレス〜

薬膳の知恵で、新陳代謝が促される目覚めの季節を
健やかに過ごす秘訣を学びます。

●日時: 4月10日(日)
10:00～14:00

国際薬膳教育師
高津薬膳料理教室主宰

●講師: 高津 もろみ

●定員:
16名(抽選)

●受講料:
1,000円

メニュー

- ・杏酢鶏・山菜の甘酒浸し
・枸杞飯・白木耳の紅麹味噌汁
・向日葵の種トレッシングのサラダ
・山参入りアロス・コン・レチェ(デザート)

※画像はイメージです。

2

1DAY
料理教室

カスタードクリーム から作る 手作りクリームパン教室

●日時: 4月23日(土)
10:00～13:00

●講師: 笹川 知恵子

●定員:
12名(抽選)

●受講料:
1,000円



3

カルチャー
教室

新鮮な魚の 見分け方

地産地消、新発田を取り巻くお魚事情

●日時: 4月21日(木)
11:00～12:30

県魚水島 地物競売部セリ人

●講師: 水島 大介

●定員:
16名(抽選)

●受講料:
500円

- ・目利きのポイント
・さばき方の実演
・試食



4

カルチャー
教室

食養生セミナー

薬剤師が伝える
〜薬に頼りすぎない生活〜

●日時: 4月24日(日)
10:00～11:30

日本食療法士協会 食養生コーディネーター

●講師: 村田 美奈子

●定員:
16名(抽選)

●受講料:
500円

※健康を維持するためには何をどのように食すればいいのか...
といった東洋医学をベースとした体と心を整える体験学習です。



日本食療法士協会

4月の
実演試食会

春の 和スイーツ

●日時: 4月17日(日)
10:30～11:30

家庭料理教室さちこ主宰

●講師: 園田 幸子

●定員:
16名(抽選)

●参加費:
無料

メニュー

- ・苺の生どら焼き
・抹茶とお豆のケーキ



※このチラシは、全て税込表示となっております