



自由研究にも！
夏休みにチャレンジ！
親子でごはんを作ろう！

7/31[㊤]
&
8/8[㊤]

アドバイザー 7/31 下田 眞紀子先生 8/8 晴澤 雪枝先生

【参加費】無料 【定員】各日5組(保護者1名と小学生2名まで可)

- 親子で好きなメニューを決めて、クッキングスタジオで料理を作ろう！
- 食材は各自でご用意ください。食材費2,000円を当日支給いたします。
- 当日は、講師の先生が調理のアドバイスをいたします。
- 詳しくは盛岡ガスのホームページ、またはお問い合わせください。

会場

盛岡ガス クッキングスタジオ フランメ
盛岡市上田2-19-56

お申込み先



TEL 019-653-1241(代表)
FAX 019-653-1217



次回のご案内は、游悠7/14(木)発行号となります。
メニューは都合により、予告なく変更になる場合がございます。

お申込み方法

下記の項目を明記の上、電話、FAXまたは
盛岡ガスホームページよりお申込みください。

- ①希望の教室 ②郵便番号 ③住所
④氏名(フリガナ) ⑤年齢 ⑥電話番号

全教室抽選とさせていただきます。
ご当選の方には、締切後5日以内に
ご案内を郵送いたします。

ご当選の方以外には、ご連絡いたしません。
予めご了承の上、ご応募願います。

※お預かりした個人情報につきましては料理教室のご案内のみに使
用します。※受講は岩手県内在住の方に限定とさせていただきます。

7/18[㊤] 13:30~16:00 ^{親子対象!}

～おやつギフト～

- フルーツクレープBOX
～3種のロールクレープ～

講師
上級食育アドバイザー
晴澤 雪枝先生

【参加費】2,200円(税込)/1組
【定員】6組12名【応募締切】7/6[㊤]
小学生または中学生と保護者の2名1組

7/3[㊤] 13:30~16:00

～郷土菓子を
作ってみよう～

- おちゃもち 10本
(手作りくるみだれ)

講師
上級食育アドバイザー
晴澤 雪枝先生

【参加費】2,200円(税込)
【定員】10名【応募締切】6/22[㊤]

7/11[㊤] 10:00~13:00

～おうちフレンチ～

- 夏野菜の生地なしキッシュ
- ガスパチョ
- ペイザンヌサラダ

講師
盛岡グランドホテル
宮 秀太郎先生

【参加費】2,200円(税込)
【定員】10名【応募締切】6/29[㊤]

7/12[㊤] 10:30~13:30

～寒天、ゼラチンを使った惣菜～

- 五目あんかけ焼きそば
- 鶏ハムと豆苗のザーサイだれ
- えびとイカのヨーグルトトマト煮 他

講師
クッキングアドバイザー
下田 眞紀子先生

【参加費】2,200円(税込)
【定員】10名【応募締切】6/29[㊤]

7/13[㊤] 10:30~13:30

～和食メニュー～

- 海老の南部煎餅揚げ
- アスパラの土佐揚げ
- みずの和え物 他

講師
日本料理「ひで蔵」親方
山口 秀治先生

【参加費】2,200円(税込)
【定員】10名【応募締切】7/3[㊤]

7/16[㊤] 10:30~13:30

～夏が来た!～

- 冷めんのごまだれ
- えびと枝豆のピリ辛炒め
- 点心、小籠包 他

講師
クッキングアドバイザー
下田 眞紀子先生

【参加費】2,200円(税込)
【定員】10名【応募締切】7/3[㊤]

7/20[㊤] 10:30~13:30 ^{特別企画}

～作り置き調味料を
使いこなして～

- 作り置き調味料『かえし・塩麹・甘酢』の3種で6~8品

講師
あらや食堂
荒屋 亜紀子先生

【参加費】2,200円(税込)
【定員】10名【応募締切】7/10[㊤]

7/25[㊤] 10:00~13:00

～シェフのイタリアン～

- 手羽元のフリット カボナータ添え
- イワシとセロリ、サフラン
風味のスパゲッティ 他

講師
filoオーナーシェフ
中村 昌先生

【参加費】2,200円(税込)
【定員】10名【応募締切】7/13[㊤]

7/26[㊤] 10:30~13:00

～家庭料理メニュー～

- 冷麺粉でひつつみ
- 豚肉とピーマンの旨味
マシマシ炒め 他2品

講師
フードコーディネーター
新井 尚美先生

【参加費】2,200円(税込)
【定員】10名【応募締切】7/13[㊤]

7/27[㊤] 10:30~13:30

～小腹がすいたら?～

- ライ麦プーチパン
- サーモンのアボカドロール
- パプリカのマリネ

講師
ABC cookingstudioブレッド講師
佐藤 久美子先生

【参加費】2,200円(税込)
【定員】10名【応募締切】7/18[㊤]

7/30[㊤] 10:30~13:00 ^{親子対象!}

～スタミナつけよう～

- ごはんがすすむ回鍋肉
- 長芋のからあげ・柑橘系ゼリー 他

講師
上級食育アドバイザー
晴澤 雪枝先生

【参加費】2,200円(税込)/1組
【定員】6組12名【応募締切】7/18[㊤]
小学生または中学生と保護者の2名1組