

宮崎ガス×宮崎液化ガス クッキング講座

2019年4月～6月
受講生募集

最新のガスコンロを使って、
楽しくクッキングをしましょう♪



子育て支援 企画

※子育て支援企画ですので、受講料をお安くさせていただいております。
※こちらの講座に限り4歳未満の対象のお子様と一緒に参加することができます。お子様を見て頂きながらのクッキングになります。



向 さとみ先生 親子OK (4歳以上～15歳以下)
離乳食認定講師
管理栄養士・パン講師

月齢に合わせた
離乳食講座
時間 10:00～13:00
定員 16名



離乳食の基本を知り、赤ちゃんの舌を育む和の離乳食を学べます♪

4/18(木) (申込締切日)4/4(木)
〈講座番号〉1-A (受講料)1,000円(税込)
初期離乳食の座学と調理

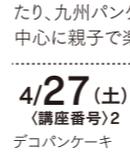
5/24(金) (申込締切日)5/9(木)
〈講座番号〉1-B (受講料)1,000円(税込)
中期離乳食の座学と調理

6/28(金) (申込締切日)6/13(木)
〈講座番号〉1-C (受講料)1,000円(税込)
後期離乳食の座学と調理



杉尾 杏香先生 親子OK (4歳以上～15歳以下)
九州パンケーキインパサダーデコ食パン認定講師
お絵かきロール認定講師 ケーキポップ認定講師

親子で九州パンケーキ
を楽しもう!
時間 10:00～13:00
定員 16名



せっかく長いゴールデンウィーク!「ひなたいちご園」さんの苺を使って可愛くデコったり、九州パンケーキの基本的な焼き方を中心に親子で楽しい時間にしましょう♪

4/27(土) (申込締切日)4/11(木)
〈講座番号〉2 (受講料)1,200円(税込)
デコパンケーキ

こちらの講座に限り4歳未満のお子様も参加することができます。

豚肉×焼酎 コラボ企画



高橋 政彦先生
ミヤチクレストラン
アグリーナ料理長

宮崎ブランドポークで
焼酎にぴったりの中華おつまみ
時間 10:00～13:00
定員 16名



美味しい豚肉を活かした料理を作りましょう♪

6/10(月) (申込締切日)5/27(月)
〈講座番号〉3 (受講料)2,000円(税込)

宮崎ブランドポーク 酢豚、
宮崎ブランドポーク 角煮

特別プレゼント
霧島酒造様のご協賛で
うれしいお土産付です♡
※講座中の飲酒はお控えください。



全三回コース

※講座はすべて1回の受講も可能!
材料によって受講料が異なります。ご了承ください。

宮崎調理製菓
専門学校 講師 **井久保 美穂先生**



おもてなしレシビ
時間 10:00～13:00
定員 16名

難しいと思われがちな「おもてなし料理」も、コツさえつかめば、マスターできるようになりますよ♪



4/24(水) (申込締切日)4/10(水)
〈講座番号〉4-A (受講料)2,500円(税込)
春野菜のバケットキッシュ、
ハワイアン モチモチキン、苺のタルト

5/22(水) (申込締切日)5/8(水)
〈講座番号〉4-B (受講料)2,500円(税込)
イカサミのパエリア、鶏のリエット、
抹茶と小豆のシフォンケーキ

6/19(水) (申込締切日)6/5(水)
〈講座番号〉4-C (受講料)2,500円(税込)
スペアリブのハニーマスタードグリル、
ハリラスープ、ブルーベリーレアチーズケーキ

宮崎調理製菓専門学校 講師 **橋口 香奈先生**



**エスニック料理を
つくりましょう!**
時間 10:00～13:00
定員 16名



エスニック料理は
ますます!!

4/20(土) (申込締切日)4/4(木)
〈講座番号〉5-A (受講料)2,000円(税込)
タイ風和え麺、柑橘入りタイ風サラダ、エビの
すり身トースト、フルーツゼリー

5/18(土) (申込締切日)5/9(木)
〈講座番号〉5-B (受講料)2,000円(税込)
エビペースト混ぜごはん、鶏肉のスパイスハーブ
サラダ、トムヤムクン、ココナッツミルクプリン

6/15(土) (申込締切日)5/30(木)
〈講座番号〉5-C (受講料)2,000円(税込)
ガバオライス、ソムタム(青パパイヤサラダ)、
タイ風ソーセージ、ハーブソーダ

パッセアターブル **秋本 真由子先生**



**おうちで
おしゃれランチ**
時間 10:00～13:00
定員 16名



季節感あふれるおしゃれなイタリアンを楽し
く学べます。

4/23(火) (申込締切日)4/9(火)
〈講座番号〉6-A (受講料)2,500円(税込)
えびと春野菜のトマトソースペンネ、春野菜と
クリームチーズのケーキサレ、スタンドリーチキン

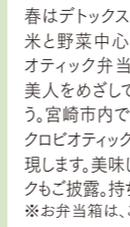
5/28(火) (申込締切日)5/14(火)
〈講座番号〉6-B (受講料)2,500円(税込)
フレッシュトマトとモッツアレラチーズのペペ
ロンチーノスパゲッティ、新玉ねぎのキッシュ
コロニス、スペアリブとお野菜の煮込み

6/25(火) (申込締切日)6/11(火)
〈講座番号〉6-C (受講料)2,500円(税込)
夏野菜と生ハムのサラダゲレット、スイートコーン
のポタージュ、イワンと新じゃがハーブパン粉焼き

サンシャインファーム代表
「だし美人レッスン」 だしソムリエ **畑中 美智子先生**



マクロビ弁当レッスン
時間 10:00～13:00
18:30～20:30(夜間)
定員 16名



春はデトックスの季節。玄
米と野菜中心のマクロビ
オティック弁当ですっきり
美人をめざして行きましょ
う。宮崎市内で10年間、マ
クロビオティック弁当を出して人気メニューを再
現します。美味しく盛り付けられるわっぴ弁当テ
クもご披露。持ち帰り弁当とその試食つき。
※お弁当箱は、こちらで準備します。

4/25(木) (申込締切日)4/11(木) 夜講座
〈講座番号〉7-A (受講料)2,500円(税込)
玄米ごはん、車麩のカツレツ風、春キャベツときぬぎやの
ファルファッレ和え、マクロビポテトサラダ、アラメの煮物

5/29(水) (申込締切日)5/15(水) 夜講座
〈講座番号〉7-B (受講料)2,500円(税込)
あずき玄米、大豆ミートのチキン南蛮風、人参のラベ、
金時豆のチリピーズ風、青菜とひじきの和え物

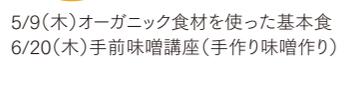
6/26(水) (申込締切日)6/12(水)
〈講座番号〉7-C (受講料)2,500円(税込)
もち麦入り玄米、人参のエビフライ風、きゅうりと豆のサラ
ダ、かぼちゃと大麦の味噌煮、蓮根と青菜の梅肉和え

一日コース

cafe 山猫 **あさみ 智子先生**



**オーガニック食材を
使うヴィーガン料理**
時間 10:00～13:00
定員 16名



5/9(木)オーガニック食材を使った基本食
6/20(木)手前味噌講座(手作り味噌作り)

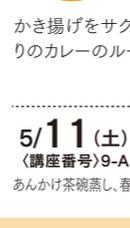
5/9(木) (申込締切日)4/25(木)
〈講座番号〉8-A (受講料)2,500円(税込)
まかない基本食、甘酒スイーツ

6/20(木) (申込締切日)6/6(木)
〈講座番号〉8-B (受講料)2,500円(税込)
手前味噌を使ったパスタ

家庭料理研究家 **那須 香先生** 親子OK (4歳以上～15歳以下)



**旬のお野菜
たっぷりご飯**
時間 10:00～13:00
定員 16名



かき揚げをサクサクに揚げるコツや、手作
りのカレーのルーを作ります。

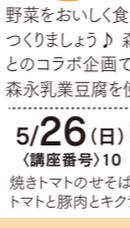
5/11(土) (申込締切日)4/25(木)
〈講座番号〉9-A (受講料)2,000円(税込)
あんかけ茶碗蒸し、春野菜のかき揚げ、焼きおにぎり

6/8(土) (申込締切日)5/23(木)
〈講座番号〉9-B (受講料)2,000円(税込)
彩りチキンカレー、ビタミンサラダ

野菜ソムリエ **横山 ルリ子先生** 親子OK (4歳以上～15歳以下)



**乾物と旬野菜で
旨っ料理**
時間 10:00～13:00
定員 16名



野菜をおいしく食べる料理を
つくりましょう♪ 森永乳業様
とのコラボ企画で、白和えに
森永乳業豆腐を使用します。

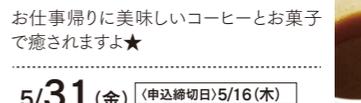
5/26(日) (申込締切日)5/9(木)
〈講座番号〉10 (受講料)1,500円(税込)
焼きトマトのせそば、千切り大根チーズと豆腐和え、
トマトと豚肉とキクラゲクミン炒め

夜コース

恋史郎コーヒー パリスタ **田中 友太先生** 夜講座
パリスター・製菓衛生師(お菓子講師) **小松 真奈美先生**



**美味しいコーヒーの
淹れ方講座**
時間 18:30～20:30
定員 16名



お仕事帰りに美味しいコーヒーとお菓子
で癒されますよ★

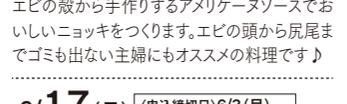
5/31(金) (申込締切日)5/16(木)
〈講座番号〉14 (受講料)1,200円(税込)
ペーパードリップの基本的な淹れ方をレク
チャーします。



魚食屋れすとらん びび **蔵留 一成先生**



基本のお魚料理
時間 10:00～13:00
定員 16名



エビの殻から手作りするアメリカンソースでお
いしいニョッキをつくります。エビの頭から尻尾ま
でゴミも出ない主婦にもオススメの料理です♪

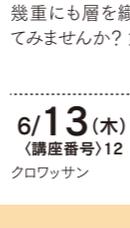
6/17(月) (申込締切日)6/3(月)
〈講座番号〉11 (受講料)2,500円(税込)
アメリカンソースでいただくニョッキ
ガーリックトースト



パン＆お菓子 **岩本 昌子先生** ジャパンホームベーキングスクール認定 手作りパン教室友縁



じっくり学ぶパン作り
時間 10:00～14:00 (4時間)
定員 10名



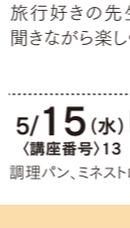
幾重にも層を織りなすクロワッサンを作っ
てみませんか? 飽きないおいしさです!

6/13(木) (申込締切日)5/30(木)
〈講座番号〉12 (受講料)2,000円(税込)
クロワッサン

らいふのパン **山路 まり子先生**



らいふのパンとスープ
※スープは野菜たっぷり
ミネストローネ
時間 10:00～13:00
定員 16名



旅行好きの先生の世界中を旅した話を
聞きながら楽しくレッスン♪

5/15(水) (申込締切日)4/25(木)
〈講座番号〉13 (受講料)2,000円(税込)
調理パン、ミネストローネスープ

LIBERTY **後藤 大亮先生** 夜講座



**カフェ風
お洒落ワンプレート**
時間 19:00～21:00
定員 16名



人気の夜講座です☆
おしゃれで美味しいカフェメニューです。

5/13(月) (申込締切日)4/25(木)
〈講座番号〉15-A (受講料)1,500円(税込)
リパティ秘伝のスパイシーカレー

6/3(月) (申込締切日)5/20(月)
〈講座番号〉15-B (受講料)1,500円(税込)
明太クリームオムライス

