



にじいろふあ～みん

料理教室のご案内

4月15日(月)

受付開始♪

5月
2024



◇お申込み・お問合せ先◇

JA 兵庫南 にじいろふあ～みん TEL079-495-7716

加古郡稲美町六分一 1179-224 FAX079-495-7733

(にじいろふあ～みんキッチンスタジオ) 担当 平島

(ホームページ) 右のQRコードからもアクセスできます。

http://www.ja-hyogominami.com/eino/nijiuro_farming.html

(お申込みは、開催日の2日前までにお問い合わせいたします。)

※当日キャンセルされた場合は、キャンセル料が発生します。
全額ご負担となりますのでご注意ください。

(キャンセルされる場合は2日前までにご連絡ください。)

※開始5分前集合にご協力をお願いします。



【持ち物】 エプロン・三角巾・スリッパ、筆記具・水分補給の飲み物

日時/定員	講師	メニュー	参加費(税込)
5月8日(水) 10:00~14:00 定員:10名	Harb Kitchen 山口 加奈恵	☆『はじめてさんの基本のパン作り』 *木の葉のあんぱん(あん・抹茶あん) *新じゃがいもサラダのトマトカップ ※1次発酵後のパン生地を成形、焼成までレッスンします。	3,500円
5月16日(木) 10:00~13:30 定員:12名	Salon de Maki 栄養士 笠原 麻希	☆『夏が待ちきれない♡食卓を盛り上げる ハワイアンメニュー』 *パイナップルハニーソースのスペシャルハンバーガー *新じゃがのフライドポテト *ポキ(鮮魚の漬け) *初夏の野菜を味わうコブサラダ *バターもち *マンゴーサワー	3,500円
5月21日(火) 10:00~13:30 定員:12名	日本野菜ソムリエ協会認定 料理教室 Maman's Dream 川端 寿美香	☆『春の食材を使って 「美と健康意識」を高めるお献立』 *豆乳と白身魚のピリ辛さっと煮 *新じゃがとわかめの揚げないコロッケ *春キャベツとしらすのちらし寿司 *あさりとスナップエンドウのスープ *枝豆のアーモンドミルクムース	3,500円
5月24日(金) 10:00~13:30 定員:12名	ともクッキングサロン 新吉 友子	☆『暑さにそなえる 野菜たっぷり初夏メニュー』 *春キャベツとシラスのバスタ *トマトとチーズの茶碗蒸し *新じゃがのアンチョビ炒め *はちみつレモンゼリー	3,200円
5月27日(月) 10:00~13:30 定員:12名	KOKAGE 工房 予防栄養学アドバイザー 発酵料理研究家 宝示 悦子	☆『発酵調味料の変化球に挑戦! ~玉ねぎ麴~』 *玉ねぎ麴作り *ハンバーグ(玉ねぎ麴使用)と人参グラッセ *焼き椎茸 ガーリックバター *菊菜の白和え *スープ or 味噌汁	3,600円
男性クッキング教室		初心者の方も楽しく、作って、食べて お料理にチャレンジしてみませんか♪	
5月18日(土) 10:00~13:00 定員:12名	まみーくっく RIKKA 料理研究家 明石 理香	☆『スパイスを調合し オリジナルカレーに挑戦』 *スパイスチキンカレー 焼き野菜添え *グリーンカレー *手作りナン	3,000円
子どもクッキング教室		※開始15分前集合にご協力をお願いします。 ※食物アレルギーの対応は行っていません。	
5月11日(土) 5月12日(日) 10:00~12:30 定員:各12名 小学1年生~中学3年生	一般社団法人 キッチン*コミュニケーション協会会員 笠原 麻希	*カラフル野菜のジャージャー麺 *春キャベツとりんごのサラダ *ヨーグルトのパンナコッタ☆マンゴー風味	2,000円
5月25日(土) 10:00~12:00 定員:12名 小学1年生~6年生	料理家 栄養士 食育インストラクター 富川 美紀	☆『春を楽しく美味しく スイーツ作り♪』 お持ち帰り付き *ガパオライス *ココアとソイ(豆乳)のガトー	2,300円

料理教室参加申込書

※当日キャンセルされた場合は、
全額ご負担となります。

参加日に○ をつけてく ださい。	日時	講師	メニュー
	5月8日(水) 10:00~14:00 参加費/3,500円(税込)	Harb Kitchen 山口 加奈恵	☆『はじめてさんの基本のパン作り』
	5月16日(木) 10:00~13:30 参加費/3,500円(税込)	Salon de Maki 栄養士 笠原 麻希	☆『夏が待ちきれない♡食卓を盛り上げるハワイアンメニュー』
	5月21日(火) 10:00~13:30 参加費/3,500円(税込)	日本野菜ソムリエ協会認定 料理教室 Maman's Dream 川端 寿美香	☆『春の食材を使って 「美と健康意識」を高めるお献立』
	5月24日(金) 10:00~13:30 参加費/3,200円(税込)	ともクッキングサロン 新吉 友子	☆『暑さにそなえる 野菜たっぷり初夏メニュー』
	5月27日(月) 10:00~13:30 参加費/3,600円(税込)	KOKAGE 工房 予防栄養学アドバイザー 発酵料理研究家 宝示 悦子	☆『発酵調味料の変化球に挑戦！ ～玉ねぎ麴～』

◇男性クッキング教室◇

	5月18日(土) 10:00~13:30 参加費/3,000円(税込)	まみーくっく RIKA 料理研究家 明石 理香	☆『スパイスを調合し オリジナルカレーに挑戦』
--	---	-------------------------------	----------------------------

◇子どもクッキング教室◇

	5月11日(土)	10:00~ 12:30 参加費 /2,000円 (税込)	一般社団法人 キッチン*コミュニケーション協会会員 笠原 麻希	*カラフル野菜のジャージャー麺 *春キャベツとりんごのサラダ *ヨーグルトのパンナコッタ☆マンゴー風味
	5月12日(日)			
	5月25日(土)	10:00~ 12:00 参加費 /2,300円 (税込)	料理家 栄養士 食育インストラクター 富川 美紀	☆『春を楽しく美味しく スイーツ作り♪』

氏名(フリガナ)	TEL/携帯
氏名(フリガナ)	TEL/携帯

◇子どもクッキング教室◇

保護者氏名	参加されるお子様(氏名)	TEL/携帯	
	(フリガナ)		
		学年	小学 年生 / 中学 年生
保護者氏名	参加されるお子様(氏名)	TEL/携帯	
	(フリガナ)		
		学年	小学 年生 / 中学 年生

【注意事項】

- *先着順です。定員になり次第受付終了いたします。
- *キャンセル待ちも随時受付しております。
- *当日、参加者の定員(最少5名)が満たない場合は中止にします。
- *当日キャンセルされた場合は、キャンセル料が発生します。
- 全額ご負担となりますのでご注意ください。(キャンセルされる場合は2日前までにご連絡ください)
- *当日、野菜の出荷状況等で材料、メニューが変更になる場合があります。