

宮崎ガス × 宮崎液化ガス

Cooking 講座

2024年7月~9月 受講生募集

親子講座 4-15 (4歳以上~15歳以下)

Summer Menu

サッパリ! ビタミンパワーメニューで夏を乗り切ろう!



講座番号 1 7/27(土)
申込締切日 7/10(水)
〈定員〉12名
〈時間〉10:00~13:00
〈受講料〉2,500円(税込)
マナビヤ宮崎アカデミー 橋口香奈先生
(menu) エスニック風和え麺、揚げ豚、フルーツカッティング(フルーツ盛り合わせ)

サッパリな和え麺と、豚肉のビタミンパワーで暑い夏を乗り切りましょう!

夏の食材たっぷりメニュー



講座番号 2 8/21(水)
申込締切日 8/6(火)
〈定員〉12名
〈時間〉10:00~13:00
〈受講料〉2,500円(税込)
マナビヤ宮崎アカデミー 井久保美穂先生
(menu) ガパオライス、チーズデミ、ガスパチョ、フルーツタルト

夏の食材をたくさん使って、夏にぴったりなメニューを教えてください。暑い夏に特に好まれるメニューなので必見です!

牛肉と夏野菜晩夏のスタミナメニュー



講座番号 3 9/9(月)
申込締切日 8/26(月)
〈定員〉12名
〈時間〉10:00~13:00
〈受講料〉2,500円(税込)
The Terrace 料理長シェフ 江口翔一先生
(menu) 牛肉とパプリカスタミナ焼き、牛肉茄子の焼き煮、牛肉夏野菜のポロネーゼ

宮崎市にある霧島和牛新焼きレストランシェフに、夏の暑さに負けないスタミナメニュー尽くしの講座をやっていただきます。

旬をいただくおうちごはん



講座番号 4 9/28(土)
申込締切日 9/11(水)
〈定員〉12名
〈時間〉10:00~13:00
〈受講料〉2,500円(税込)
フードバランス.ラボ代表 那須香先生
(menu) 野菜たっぷりベジタコライス、和風かぼちゃポタージュ、佐土原ナスとトマトのオープン焼き

美味しい食材が出回る季節に、旬の食材をふんだんに使ったメニューをご自宅でも実践できるよう丁寧に教えていただきます。

夏休み 親子でレッスン 夏休みの思い出になること間違いなし! 親子で仲良くcookingしましょう!

親子でランチレッスン



講座番号 5 7/31(水)
申込締切日 7/16(火)
親子 4-15
Stars Cooking Class 齋藤茜先生
(menu) チキンのトマト煮、フオカッチャ、野菜のポタージュ、キャロットラペ

親子で楽しめるお料理を作ります! 講座の中では、「子供の好き嫌いについて」の食育のお話もしていただけます。

〈定員〉12名 〈時間〉10:00~13:00 〈受講料〉2,500円(税込)

親子でスイーツレッスン



講座番号 6 8/5(月)
申込締切日 7/18(木)
親子 4-15
「作る」を楽しむクッキング教室 COCO NICOT 管理栄養士 原田のりこ先生
(menu) アイスcreamパフェ

夏休みの思い出にぴったり! 暑い夏に欠かせない、手作りのアイスcreamでパフェを作りましょう!

〈定員〉12名 〈時間〉10:00~13:00 〈受講料〉2,500円(税込)

基礎から学べるパン作り



手ごねパンとわらび餅



講座番号 7 8/8(木)
申込締切日 7/24(水)
〈定員〉12名
〈時間〉10:00~13:00
〈受講料〉2,500円(税込)
ジャパンホームベーキング認定 手作りパン教室 友稀 岩本昌子先生
(menu) くるみパン、わらび餅

ご自宅で再現できるように分かりやすく丁寧に講習します。空いている時には、暑い夏にぴったりのわらび餅を作ります。

手ごねパンと焼きプリン



講座番号 8 9/12(木)
申込締切日 8/28(水)
〈定員〉12名
〈時間〉10:00~13:00
〈受講料〉2,500円(税込)
ジャパンホームベーキング認定 手作りパン教室 友稀 岩本昌子先生
(menu) ブルーベリーベール、焼きプリン

最近人気のベール! お店で買わず、ご自宅でも再現できるように分かりやすく丁寧に講習します。空いている時には、簡単で美味しい焼きプリンを作ります。

おもてなし料理 ~ごはんデザート~



講座番号 9-1 7/17(水) 申込締切日 7/2(火)
(menu) タイ風海老カレー、パンバンデュー、マンゴームースケーキ
講座番号 9-2 9/18(水) 申込締切日 9/3(火)
(menu) ラタトゥイユ、グリルチキン、アボカドとスモークサーモンのサラダ、レアチーズケーキ

今回は、多国籍メニューを盛り込み、デザートまでいただける大満足メニューです!

〈定員〉12名 〈時間〉10:00~13:00 〈受講料〉2,500円(税込)

基本の和食



講座番号 10-1 8/17(土) 申込締切日 7/31(水)
(menu) 鰹と昆布の出汁、鰹の冷やし汁(麦ごはん)、茄子の直煮、水羊羹
講座番号 10-2 9/21(土) 申込締切日 9/5(木)
(menu) 鰹と昆布の出汁、鯖の味噌煮、清し汁、蛇腹胡瓜の酢の物、フルーツ寒天

基本の出汁を活用して、各月で旬の魚を使った和食メニューを教えてください。

〈定員〉12名 〈時間〉10:00~13:00 〈受講料〉2,500円(税込)

夏の和菓子作り



講座番号 11 7/24(水) 申込締切日 7/8(月)
〈定員〉12名
〈時間〉10:00~13:00
〈受講料〉2,000円(税込)
桐木神楽堂 桐木孝一郎先生
(menu) 冷やしぜんざい、白玉団子

暑い夏にぴったりな和菓子を、老舗和菓子屋さんの店主に教えてください!

※当日は、お持ち帰り容器をご持参ください

手作りジャムとドレッシング



講座番号 12 8/20(火) 申込締切日 8/5(月)
〈定員〉12名 〈時間〉10:00~13:00
〈受講料〉2,500円(税込)
野菜ソムリエ 横山ルリ子先生
(menu) ジャムと食パン、ドレッシングとサラダ

冷凍のペリーを使ったジャム作りとパウンド型の食パンも作ります! 季節の野菜を使ったドレッシングも絶品です!

お魚料理と基本のさばき方



講座番号 13 8/26(月) 申込締切日 8/7(水)
〈定員〉12名
〈時間〉10:00~13:00
〈受講料〉2,500円(税込)
魚食屋れすとらん びび 店主オーナーシェフ 蔵留一成先生
(menu) 生野菜のタルタル、お魚の炊き込みご飯

お魚の美味しいさばき方を教えてください。実際にさばいたお魚でお料理を作ります!

簡単! フレンチ講座



講座番号 14 9/2(月) 申込締切日 8/19(月)
〈定員〉12名
〈時間〉10:00~13:00
〈受講料〉2,500円(税込)
ふらんす食堂 bistro マルハチ オーナーシェフ 八田淳先生
(menu) パンキッシュ、チキンソテー

簡単に作ることができるメニューでフランス料理を教えてください。シェフから教わるお店の味をご自宅でも再現できますよ!

おうちカフェレッスン



講座番号 15 9/23(月) 申込締切日 9/9(月) NEW
〈定員〉12名
〈時間〉10:00~13:00
〈受講料〉2,500円(税込)
はちみつとラベンダー 浜川愛里先生
(menu) カaramelりんごとシナモンのレアチーズ、ココアとチョコのスコーン、アールグレイのハニーミルクティー

手作りスイーツとドリンクで、ほっと一息おうちカフェはいかがですか?

塩麹だけでワンプレートランチ



講座番号 16 9/30(月) 申込締切日 9/12(木) NEW
〈定員〉12名
〈時間〉10:00~13:00
〈受講料〉2,500円(税込)
腸活cafeおひさまテラス 別府香織先生
(menu) ~正しい塩麹の作り方~ 塩麹で作るメイン、サイド、スープ、スイーツのフルコース

嬉しいお土産付き! おうちで作る塩麹キット