

宮崎ガス × 宮崎液化ガス

Cooking 講座

2025年1月~3月 受講生募集

バレンタインスペシャル

ハート型いちごタルト



講座番号 1
1/20(月)
申込締切日 12/26(木)

ふらんす食堂 bistro マルハチ
オーナーシェフ
八田 淳先生

(menu) パナスフレハート型いちごタルト
〈定員〉16名
〈時間〉10:00~13:00
〈受講料〉2,500円(税込)
くらサポ価格 1,500円

フレンチのプロからなんとスイーツを教わっちゃう?! ふわふわなパナスフレと甘酸っぱいハート型のイチゴタルトを作っていただけます♪

ガトーショコラ



講座番号 3
1/27(月)
申込締切日 1/9(木) pm12時まで

「作る」を楽しむクッキング教室
CO CO NICOT 管理栄養士
原田 のりこ先生

(menu) ガトーショコラ
〈定員〉16名
〈時間〉10:00~13:00
〈受講料〉2,500円(税込)
くらサポ価格 1,500円

バレンタインにぴったりなガトーショコラ! たまには自分へのご褒美にもいかがですか♪

節分

発酵キンパと節分ごちそう



講座番号 5
1/21(火)
申込締切日 1/6(月)

栄養士・美腸発酵フードアドバイザー
別府 香織先生

(menu) 発酵キンパ、美腸発酵温風スープ、塩麹鶏と野菜の包み焼き、チヨレサラダ
〈定員〉16名
〈時間〉10:00~13:00
〈受講料〉2,500円(税込)
くらサポ価格 1,500円

腸活をテーマにした健康的でおいしい料理をぜひこの機会に学びましょう!

ひなまつり

老舗和菓子屋さんの和菓子づくり



講座番号 7
2/12(水)
申込締切日 1/27(月)

桐木神楽堂
桐木 孝一郎先生

(menu) フルーツ大福、うぐいす餅
〈定員〉16名
〈時間〉10:00~13:00
〈受講料〉2,000円(税込)
くらサポ価格 1,000円

写真はイメージです
宮崎市の老舗和菓子屋さん「桐木神楽堂」の店主から教わる、人気の和菓子作り講座です!今回はお店に実際に並んでいる和菓子を作ります♪

モンキーブレッド



講座番号 2
1/25(土)
申込締切日 1/8(水)

ジャパンホームベーキングスクール
認定教室 友稀
岩本 昌子先生

(menu) モンキーブレッド
〈定員〉16名
〈時間〉10:00~13:00
〈受講料〉2,500円(税込)
くらサポ価格 1,500円

ふわわりとしたパン生地に甘いキャラメルソースを絡めたアメリカ生まれのちぎりパン! みんなでシェアして楽しいバレンタインを♡

チョコシュトーレン



講座番号 4
2/8(土)
申込締切日 1/22(水)

ジャパンホームベーキングスクール
認定教室 友稀
岩本 昌子先生

(menu) チョコシュトーレン
〈定員〉16名
〈時間〉10:00~13:00
〈受講料〉2,500円(税込)
くらサポ価格 1,500円

ドライフルーツ、ココア、クルミ、カシューナッツ、アーモンドなどがたっぷりバレンタインのプレゼントにチョコシュトーレンはいかがですか♪

お祝い

卒業・入学お祝い



講座番号 6
2/17(月)
申込締切日 1/30(木)

The Terrace 料理長シェフ
江口 翔一先生

(menu) タレとパスタの組み合わせ、肉類入りのスープ、ウニのクリーム添え、牛肉のミルフィーユ、山菜のソース
〈定員〉16名
〈時間〉10:00~13:00
〈受講料〉2,500円(税込)
くらサポ価格 1,500円

お祝い事が多い季節♪お家で豪華なコース料理を堪能してみませんか?

春の芽吹きのちらし寿司



講座番号 8
3/3(月)
申込締切日 2/17(月)

栄養士・美腸発酵フードアドバイザー
別府 香織先生

(menu) 春の芽吹きのちらし寿司、春のグルテンフリー天麩羅、湯汁、無添加桜餅
〈定員〉16名
〈時間〉10:00~13:00
〈受講料〉2,500円(税込)
くらサポ価格 1,500円

春ももうすぐ! ひな祭りを彩り豊かなお料理でお祝いしませんか?

注目レッスン

ポトフ×全粒粉パン



講座番号 9
1/31(金)
申込締切日 1/15(水)

料理&パン教室 ちらキッチン
わたなべ れいこ先生

(menu) ポトフ、全粒粉パン
〈定員〉16名
〈時間〉10:00~13:00
〈受講料〉2,500円(税込)
くらサポ価格 1,500円

寒い冬にぴったりな具沢山ポトフ! ベジブロスで作るフードロスを意識したレッスンです♪ 時短で美味しい全粒粉パンも必見!!

ワンプレートごはん



講座番号 11
3/17(月)
申込締切日 2/27(木)

LIBERTY
後藤 大亮先生

(menu) 牛肉を使ったオムハヤシと温野菜のワンプレートごはん
〈定員〉16名
〈時間〉10:00~13:00
〈受講料〉2,500円(税込)
くらサポ価格 1,500円

人気店リパティの先生から、見た目も栄養バランスもばっちりなワンプレートごはんを教えてくださいませんか!

定例・人気レッスン

おうちでおもてなし料理



講座番号 13-1
1/15(水) 申込締切日 12/23(月)

(menu) サーマンキッシュ、ポークステーキのこのソース、紅茶のシフォンケーキ

講座番号 13-2
2/19(水) 申込締切日 2/3(月)

(menu) ラザニア、ニース風サラダ、苺チョコアムレットケーキ(1人1台)

講座番号 13-3
3/19(水) 申込締切日 3/3(月)

(menu) ローストチキン、海老のピスタチオパスタ、南瓜のクリームブリュレ

マナビヤ宮崎アカデミー
井久保 美穂先生

〈定員〉16名
〈時間〉10:00~13:00
〈受講料〉2,500円(税込)
くらサポ価格 1,500円

いつものランチや夜ご飯をランクアップさせてみませんか? お料理の盛り付け方も教えていただくので必見です!

中華料理レッスン



講座番号 14-1
1/18(土) 申込締切日 12/24(水)

(menu) エビのチリソース、牛肉、牛肉、チャーハン、野菜と卵のスープ、杏仁豆腐

講座番号 14-2
2/15(土) 申込締切日 1/29(水)

(menu) 五目あんかけ焼きそば、ゆで卵の特製ソースかけ、さつま芋の餡だき

講座番号 14-3
3/15(土) 申込締切日 2/26(水)

(menu) 中華餃子(冷凍)、鶏がらスープの炒め物、豆腐ステーキ、ハスの葉巻入り揚げまんじゅう

マナビヤ宮崎アカデミー
橋口 香奈先生

中華スペシャル☆ 本格的な味をお家で再現してみませんか?
〈定員〉16名
〈時間〉10:00~13:00
〈受講料〉2,500円(税込)
くらサポ価格 1,500円

肉まん作り教室



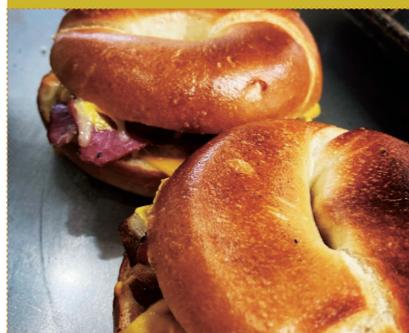
講座番号 10
2/26(水)
申込締切日 2/6(木)

Stars Cooking Class
齊藤 茜先生

(menu) 肉まん、麻婆豆腐、軟骨のスープ
〈定員〉16名
〈時間〉10:00~13:00
〈受講料〉2,000円(税込)
くらサポ価格 1,000円

肉まんをお家で作れちゃう?! まだ寒い季節にほっかほっかの手作り肉まんが温まりませんか?

人気パン屋さんのパン作り



講座番号 12
3/23(日)
申込締切日 3/5(水)

イチパン
市野瀬 泰義先生

(menu) キューバサンド
〈定員〉16名
〈時間〉10:00~13:00
〈受講料〉2,500円(税込)
くらサポ価格 1,500円

宮崎市の人気パン屋さん「イチパン」の店主直伝! 食べ応え抜群のキューバサンドをベークルで作っていただけます♪

お味噌作りレッスン



講座番号 15-1
2/22(土)
申込締切日 2/5(水)

(menu) 九州産の材料で合わせ味噌仕込み 約1.5kg

講座番号 15-2
3/8(土)
申込締切日 2/19(水)

(menu) ひよこ豆で作る味噌作り 約1kg

カネナ味噌
長友 陽子先生

〈定員〉16名
〈時間〉10:00~13:00
〈受講料〉2,500円(税込)
くらサポ価格 1,500円

なんと今回2講座開催!!! 創業140年を超える宮崎県青島にある長友味噌醤油醸造元の方から本格的な手作り味噌の作り方を伝授していただけます!

1月よりキャンセル規定が一部変更になりました

詳しくは、表面の注意事項をご確認ください