

2024年
9月・10月

水島ガスショールーム

水島ガス

れすば講座案内



A: 岡山ちらし寿司ランチ!

9月10日(火)
10:00~13:00

受講料 3,000円(税込)

管理栄養士
有井 京子 先生



※写真はイメージです

定員8名

・岡山ちらし寿司
・松風焼き
・茶碗蒸し
・和パフェ

華やかな岡山ちらし寿司を作ります。
お寿司作りのコツをつかんで秋の食卓にいかがですか?

B: 生おからの クイックブレッドと豆腐ナゲット

9月27日(金)
10:00~12:30

受講料 2,700円(税込)

野菜と豆腐の料理家
江戸野 陽子 先生



※写真はイメージです

定員8名

・生おからのクイックブレッド
・豆乳のマンゴープリン
・木綿豆腐ナゲット

豆腐屋から仕入れたおから・豆腐・豆乳でランチフレー
トを作ります。ベーキングパウダーで膨らませるクイックブ
レッドはたっぷりの生おから入りでとってもしっとり。木綿豆腐
でヘルシーナゲット、濃厚な豆乳でマンゴープリンも作ります。

カルチャー教室

C: 幸せを呼ぶ秋のフッタナッツ

9月5日(木)
10:00~12:00

定員8名

フッタナッツ
※出来上がりサイズ
約 10cmx10cm

受講料 2,300円(税込)

La flure(ラ・フルール)
アロマセラピスト
西中川 千鶴 先生

フッタナッツとは仏陀の頭の形に似ているこ
とから名付けられた果実の実です。
この実は幸運を呼ぶといわれています。
お部屋に飾って幸運を引き寄せましょう♪



※写真はイメージです

応募方法

お電話【086-440-6277】もしくはご来館にて。

LINEのお申し込みフォームからもお申し込みいただけます。

水島ガス LINE公式アカウント

★親子教室募集要項★

保護者1名とお子さま(年長さんから小学生・中学生)2名まで参加OK。(ただし2名分を3名で作っていた
できます。)申し込み時お子さまの人数と学年または年齢をご連絡ください。

※中学生・高校生の方はお子さまだけのペアでの参加もOK(申し込み時にお知らせください)

こちらのQRコードを
読み込んで下さい



募集締切

2024年7月31日(水)まで

※応募多数の場合は抽選になります。

抽選結果郵送

2024年8月5日(月)発送

※当選講座のみ郵送になります。

※今後感染症などの状況が大きく変化した場合は開催の中止、
もしくは内容を変更する場合がございます。
あらかじめご了承くださいませようお願ひ申し上げます。



D: 親子でお子様ランチ♪

親子教室

10月6日(日)
10:00~12:30

定員8組

- ・照り焼きハンバーグ
- ・スティックフライ
- ・お手軽コーンポタージュ
- ・時短コールドスロー
- ・フルーツゼリー

受講料 3,200円 (税込)

2セット
作ります

管理栄養士
有井 京子 先生

みんな大好き**「お子様ランチ」**を作ります。
洋食の基本を学んで親子で食育体験を楽しみませんか？



※写真はイメージです

E: カンタン・乾物・常備菜!

定員8名

10月17日(木)
10:00~13:00

お楽しみ乾物・常備菜のランチ

受講料 3,000円 (税込)

管理栄養士
有井 京子 先生

切り干大根・春雨・わかめ・海苔・高野豆腐などなど、乾物をうまく利用して栄養満点な**常備菜**を5品作ってランチでいただきます。
メニューは当日のお楽しみ♪



※写真はイメージです

F: 塩麴を使った 一汁三菜レシピ

定員8名

10月29日(火)
10:00~13:00

・塩麴を使った一汁三菜ランチ

受講料 2,800円 (税込)

C.and.Kitchen
下平 千恵 先生

すべての料理に**塩麴**を使います。
塩麴レシピをマスターして腸内環境を整えてさらに食材のうまみもUP!!
メニューは当日のお楽しみ♪



※写真はイメージです

水島ガスが運営する コインランドリー **れすばランドリー**

最新設備でお待ちしております。
是非ご利用ください

水島ガス

<https://www.mizushima-gas.co.jp/>

〒712-8014 倉敷市連島中央 1-12-19

営業時間 **10:00→17:00**
定休日:水曜日・祝日・年末年始
夏季休暇:8/11(日)~8/15(木)

TEL:086-440-6277



- 定員に満たない場合は応募締切後も受付させていただきます。
- 写真はイメージです。メニューは予告なく変更される場合がございます。
- 弊社都合により、日程・時間を変更することがございます。

感染症予防対策中

「水島ガス」・「水島ガスショールームれすば」では感染拡大の防止策をしています。風邪の症状など不調のある方はご来店をお控えいただけますようお願いいたします。皆様のご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます。

