



4~6月開催

受講生募集!



- 応募方法** お電話 086-440-6277
または ご来館にて受付
- 応募期間** 2015年3月1日(日)まで
- 抽選結果発送** 2015年3月11日(水)
- 開催場所** 水島ガスショールーム
くらしの交流館「れすば」
倉敷市連島中央1-12-19

クッキングスタジオ 定員 16名

内容	日時・受講料・講師	内容	日時・受講料・講師
<p>A 子どもの日☆こいのぼりロール</p> <p>晴れの空に泳ぐこいのぼりが、ロールケーキになりました!なんと親子で1本ずつ作ります。親子でわいわい、作って楽しい、食べておいしいこと間違いなし。節句のお祝いやおやつにもぜひ。親子で2本お持ち帰りいただけます。</p> <p>日曜日開催 親子教室</p>	<p>日時 4月5日(日) 10:00 ~ 12:30</p> <p>受講料 1組 2,500円(税込) (小学生のお子さま &保護者8組)</p> <p>講師 遊夢 川田 妙子 先生</p>	<p>G 木曜日のランチ</p> <p>シェフが作るホテルの朝食風ランチをあなたに。ダイエットパンケーキ、季節のマリネサラダ、グリルポテト、ポーチドエッグ。トマト風味、爽やかなスープを作ります。普段の朝食づくりや休日の朝食、ランチにぜひ!</p>	<p>日時 5月21日(木) 10:00 ~ 13:30</p> <p>受講料 2,000円(税込)</p> <p>講師 食創・エンジニア研究所 須田 光郎 先生</p>
<p>B 季節のロールケーキ</p> <p>季節のフルーツをたくさん使った春らしいロールケーキはいかがでしょうか。プロが作る自然素材にこだわったふわふわロールケーキ!コトツをたくさん見つけちゃいましょう。一人一本分のお持ち帰り付♡</p>	<p>日時 4月7日(火) 13:30 ~ 16:30</p> <p>受講料 2,200円(税込)</p> <p>講師 倉敷芸術科学大学 製菓衛生師別科 大野 直明 先生</p>	<p>H 365日の笑顔(スパイシー編)</p> <p>辛いだけがスパイスじゃない!香りや風味を存分に活かして、カフェ風ランチに仕上げます。ドライカレーサラダ仕立て、チリコンカンサモサ、りんごのガレットと一緒に。自然と笑顔になれる教室です。</p>	<p>日時 5月25日(月) 10:00 ~ 13:30</p> <p>受講料 1,800円(税込)</p> <p>講師 倉敷市食育推進会議委員 管理栄養士 有井 京子 先生</p>
<p>C ドライフルーツたっぷり!フリユイ</p> <p>ドライフルーツがたくさん入ったパン フリユイと、鶏むね肉で作るしっとりハムロール、ゴマが香ばしいゴマクッキーを作ります。おまけに簡単サラダとスープもついた豪華なランチタイムを過ごしましょう。お持ち帰り付!</p>	<p>日時 4月16日(木) 10:00 ~ 13:30</p> <p>受講料 2,000円(税込)</p> <p>講師 パン講師 小若 由記子 先生</p>	<p>I 初夏のジェノベーゼパスタ</p> <p>バジルの香りいっぱいソースにアルデンテのパスタを合わせて…想像するともう作るしかありません!アサリとイカのパスタ バジル風味、甘さ控えめチョコレートムースを作ります。おうちでのおもてなしにもぴったりのメニューです。</p>	<p>日時 6月4日(木) 10:00 ~ 13:30</p> <p>受講料 2,000円(税込)</p> <p>講師 食創・エンジニア研究所 須田 光郎 先生</p>
<p>D ほっこり和食ランチプレート</p> <p>ちょっとしたおもてなしにも使える黒米寿司に、定番の竜田揚げとおぼんざいの野菜の小鉢をワンプレートに盛りつけてほっこり和風コンソープを添えれば、体も心も元気に!役立つ情報満載の教室をお楽しみに♪</p>	<p>日時 4月21日(火) 10:00 ~ 13:30</p> <p>受講料 1,800円(税込)</p> <p>講師 倉敷市食育推進会議委員 管理栄養士 有井 京子 先生</p>	<p>J はじめてのパン</p> <p>作って楽しい定番のウインナーパン、ツナマヨ、バナナバージョンを作ります。丁寧に教えてくれるので、はじめての方でも一人で美味しいパンが作れます。できたてパンはとっても幸せな気持ちになりますよ♡嬉しいお持ち帰り付!</p>	<p>日時 6月8日(月) 10:00 ~ 14:00</p> <p>受講料 1,800円(税込)</p> <p>講師 パン大好き人間 繁本 和美 先生</p>
<p>E 春の魚介料理</p> <p>たこがゴロゴロ入った風味豊かな「きんぴら風たこめし」に新鮮なマグロで作る「沖漬け」。子どもが大好きなメニューから酒の肴にぴったりなおつまみ、他にも手軽にできる簡単料理を数品作ります。家族喜ぶレパートリーが増えるかも☆</p> <p>初めての方優先</p>	<p>日時 4月24日(金) 10:00 ~ 13:30</p> <p>受講料 1,500円(税込)</p> <p>講師 板前 三坂 末晴 先生</p>	<p>K 手作りドレッシング</p> <p>ドレッシングがささっと作れたら素敵ですね。パーニャカウダ、イタリアンドレッシング、トロピカルフルーツのドレッシングを作ります。作ったドレッシングは、魚のムニエルや温野菜、生野菜にたっぷりかけていただきます。簡単デザートとハーブティーのおまけ付♡</p>	<p>日時 6月19日(金) 10:00 ~ 13:30</p> <p>受講料 1,800円(税込)</p> <p>講師 レストラン Mint 岡本 泰子 先生</p>
<p>F 懐かしのカステラ</p> <p>卵のやさしい香りがどこか懐かしい…しっとりふんわり甘〜いカステラが家族団らんにもぴったり!牛乳の準備もお忘れなく!焼き時間にもう一品、わらびまんじゅうも作ります。うれしいお持ち帰り付です。</p>	<p>日時 5月15日(金) 13:30 ~ 16:00</p> <p>受講料 1,800円(税込)</p> <p>講師 遊夢 川田 妙子 先生</p>	<p>L 今こそダイエットレシピ</p> <p>カロリー控えめの献立が作りたい!身体に良いものが食べたい!栄養素のことが知りたい!そんなリクエストにお答えします!海草、きのこ、寒天、こんにゃく、野菜などなどヘルシー満腹レシピを美味しくご紹介いたします。食物繊維たっぷりつくね、のり豆腐、他数品。</p> <p>リクエスト企画</p>	<p>日時 6月25日(木) 10:00 ~ 13:30</p> <p>受講料 1,800円(税込)</p> <p>講師 倉敷市食育推進会議委員 管理栄養士 有井 京子 先生</p>

カルチャー 教室

MIZUSHIMA GAS
CULTURE SCHOOL

内 容		日時・受講料・定員・講師
② スタンドグラスで一輪挿し	ガラスのパーツを組み合わせて、自分だけの一輪挿しを作ります。春の草花を挿すだけで素敵なインテリアに変わります!どこに飾ろうかなあ~と考えながら作る時間も楽しい教室です。	日時 5月18日(月) 10:00~12:00 受講料 2,200円(税込) 定員 10名 講師 ビスコンテ 板谷 由美子 先生
		
③ フラワーアレンジメント	大好評のフラワーアレンジメント教室です。玄関やお部屋に飾ると、素敵な空間に大変身!初めての方でも先生が丁寧に教えてくれるので、ぜひご参加ください!	日時 6月23日(火) 10:00~12:00 受講料 1,800円(税込) 定員 10名 講師 Y's flower オーナー 佐野 陽平 先生
		

① 花ティンバ教室 (アーティフィシャルフラワー)

NEW

中四国で唯一資格を持っている片山先生をお招きした、れすば初の教室です!カーネーションで作るティンバになります。ご家族やご友人にも自慢できる作品ができますよ!



日時 4月28日(火)
10:00~12:00

受講料 2,000円(税込)

定員 6名

講師 「花ティンバ協会」
認定講師
片山 幾代 先生

- お申し込みは、お電話またはご来館でお受けいたします。
- 定員に満たない場合は応募締め切り後も受け付けを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。

- 親子教室以外は、お子さま連れでの受講はご遠慮ください。
- 弊社都合により、日程・時間を変更することがございます。

れすばの新品ご紹介

新グリル発想

簡単、便利でおいしいココット



ノンフライ調理でカロリー&脂質を大幅ダウン!



※(試験依頼先) 一般財団法人日本食品分析センター
(試験成績書発行年月日) 平成 26年 3月 13日
(試験成績書発行番号) 第 14022780001-01 号他

試験方法:
「天ぷら鍋」「ココット」にて各2回とんかつ調理を行い調理後のエネルギーを算出。(とんかつ2枚/回)
天ぷら鍋は160℃の揚げ油で14分調理。(7分調理/とんかつ1枚) ココットは上火下火を強火で16分調理。
脂質量、カロリー量は食材の差、調理方法により異なります

グリルって、とっても進化しているんです!

魚焼きとして、定番だったグリル。新商品のココットを使うと、嬉しいノンフライ調理ができるんです!油を使わず、お財布にもからだにも嬉しいですね。

グリルの
お手入れも
とっても簡単!

からだに
やさしく
カロリーダウン

とんかつ、から揚げも
ノンフライ調理で
ヘルシーに!



見て・ふれて・体感してください。

ガスコンロとIHクッキングヒーターを使用して、簡単な実演も行っています。ガスと電気でお悩みの方、ぜひスタッフにお声かけください。

スタッフ一同お待ちしております!!

お問い合わせは

暮らしの交流館
れすば
水島ガスショールーム

〒712-8014 倉敷市連島中央1-12-19

☎086-440-6277

http://www.mizushima-gas.co.jp

水島ガス 検索

営業時間/10:00~17:00 定休日/水曜日・夏季・年末年始

水島ガス株式会社

営業部/液化ガス部

〒712-8611 倉敷市水島福崎町3-30

