



東京ガスネットワーク

料理教室

7月

menu



料理



暑い日に食べたい！ 韓国料理 カムジャタン

【実食】

- カムジャタン(韓国風豚スペアリブとジャガイモの辛味噌鍋)
 - チャプチェ(韓国風春雨炒め)
 - ケランマリ(韓国風卵焼き)
 - ザクロ酢ゼリー
- ※試食時にご飯が付きます。

受講料 : 4,000円

覚えておきたい基本のパスタ (ボロネーゼ編)

【実食】

- ボロネーゼ
- ルッコラとパルミジャーノのサラダ
- カッサータ風デザート

受講料 : 3,500円





手作りトルティーヤで おうちメキシカンを楽しもう！

- 【実食】
○ファヒータ風ビーフステーキ
○海老のセビーチェ
○トルティーヤ～3種のソース～
 サルサメヒカーナ
 ワカモレ
 パイナップルソース
※盛り付けはイメージです。

受講料 : 4,500円

気分は南国 ロコモコプレート

- 【実食】
○ロコモコ丼～季節野菜のグリル添え～
○キャロットラペ
○ハウピア パイナップルソース
○アイスオレンジティー

受講料 : 3,500円





サクッと作ってみんなで乾杯！ おつまみメニュー5品

【実食】

- ブルスケッタ2種～トマトとしらす&きのこクルミ～
- ホタテとパプリカのタルタル
- ポテトスタック
- いわしと松の実のフジッリ
- パンナコッタ
- ※試食時にノンアルコールワイン(スパークリングタイプ)を
1杯お付けします。

受講料 : 4,500円

はじめよう！ 発酵生活 糀甘酒美人レシピ

【実食】

- ディアボラチキン～糀甘酒ソース～(実食)
- モッツアレラチーズとミニトマトの甘糀マリネ(実食)
- 糀甘酒パン(直径約10cm4個 持ち帰り)
- *事前に用意したパン生地で作るところから実習します。
- 糀甘酒&ベリーのスムージー(実食)

受講料 : 4,500円



拠点限定



横浜ショールーム

作ってみたい王道和食 「肉じゃが」を作ろう!

【実食】

- 肉じゃが
- キュウリと油揚げのごま酢和え
- 白飯

受講料 : 3,800円

横浜ショールーム

夏と言えばカレー! 旨味たっぷりシーフードカレーを作ろう

【実食】

- シーフードと夏野菜のスープカレー
- カルダモンライス
- フローズンピーチdeアイスクリーム

受講料 : 3,800円



拠点限定



横浜ショールーム・キッチンランド世田谷

手作り麴2種持ち帰り！ 発酵定食で心も体も綺麗に！

【実食】

- 手作り麴2種～醤油麴&塩麴～
(200ml瓶 各1瓶 持ち帰り)
- 醤油麴の照り焼きハンバーグ～季節のグリル野菜添え～
- 黒米
- さっぱり塩麴帆立のサラダ～塩麴ポン酢ドレッシング～
- 豆乳味噌スープ
- 豆乳黒胡麻ぷりん

受講料 : 4,800円

ガスの科学館

鯷を卸す

【実食】

- 鯷フライ
- 鯷のあら汁
- 鯷の緑酢がけ
- ※鯷は、お一人様2尾卸します。

受講料 : 5,800円



拠点限定



キッチンランド世田谷

定番! ドライカレー

【実食】

○夏野菜のドライカレー

○コンビネーションサラダ～ヨーグルトドレッシング～

受講料 : 3,800円

キッチンランド世田谷

うま味たっぷり海鮮あんかけ焼きそば

【実食】

○海鮮あんかけ焼きそば

○蒸し茄子～中華風ごまだれ～

受講料 : 3,800円



拠点限定



キッチンランド江東

見た目も味も爽やか! レモンたっぷり冷やし麺

【実食】

- 鶏塩レモンのエスニック風冷やし麺
- 海老とはんぺんの春巻き スイートチリソース添え

受講料 : 3,800円

キッチンランド江東

夏と言えばカレー! 旨味たっぷりシーフードカレーを作ろう

【実食】

- カジキのグリーンカレー炒め～ジャスミンライス添え～
- エビとアボカドの生春巻き

受講料 : 4,000円







作ってみたいクレセントロール & 豚のトマト煮込み

○クレセントロール (約12×9cm 6コ 持ち帰り)

※パン生地をこねるところから実習します。

※一人ずつ実習します。

○夏野菜と豚バラ肉のトマト煮込み(実食)

※グループで実習します。

受講料 : 4,000円

覚えておきたい！ アレンジ自在のちぎりパン

○お食事ちぎりパン(直径18cmリング型 1台 持ち帰り)

※パン生地は事前にこねたものを使用します。

受講料 : 3,500円





話題のハイブリッドパンにチャレンジ! クロワッサンベーク

○クロワッサンベーク
(直径7.5cmアルミケース 5コ 持ち帰り)

※パン生地をこねるところから実習します。
※一人ずつ実習します。

○グリルチキンとたっぷり野菜のごちそうサラダ (実食)
※グループで実習します。

受講料 : 4,000円

パン好き必見! フランスパン生地に挑戦

○ガーリックバタークッペ(約14×7cm 3コ 持ち帰り)
○ドライイチジク&クルミバトン(約20cm 4本 持ち帰り)

受講料 : 4,000円





オレンジのクグロフブレッド & 2種のタルティーヌ

○オレンジとアーモンドのクグロフブレッド
(15cm 1台 持ち帰り)

※事前に用意したパン生地で作るところから実習します。
※一人ずつ実習します。

○タルティーヌ2種(実食)

～カプレーゼ、ズッキーニ&ホワイトソース～
※グループで実習します。

受講料 : 4,000円



お菓子



最旬スイーツを作ろう！バクラヴァ

○バクラヴァ風ピスタチオとクルミのパイ
(15×15×H4cmスクエア型 1台 持ち帰り)
※画像のバクラヴァは12等分(約4×3cm)に切り分けたものです。
※1人ずつ実習します。

○ジャスミン香るミントティーソーダ (実食)
※グループで実習します。

受講料 : 4,000円

喜ばれること間違いなし！ 夏のおもたせ 2種のパウンドケーキ

○パウンドケーキ2種
(塩バニラパウンド、コーヒーマーブルパウンド)
(18×7×H4cmパウンド型 各1本 持ち帰り)
※1人ずつ実習します。
※パウンドケーキの仕上げはイメージです。

○アイスクaramelラテ (実食)
※グループで実習します。

受講料 : 4,000円





涼やかスイカゼリー&チェー

○スイカゼリー (140mlカップ 4コ 持ち帰り)
※1人ずつ実習します。

○スイカのチェー (実食)
※グループで実習します。

受講料 : 3,500円

可愛いお花のブッセ

○お花のブッセ(直径約5cm 8コ 持ち帰り)
※1人ずつ実習します。

○ヨーグルトとグラノーラのグラスデザート(実食)
※グループで実習します。

受講料 : 3,000円





とっておきの桃レシピクランブルタルト & 生ハムの冷製パスタ

○黄桃のクランブルタルト (18cm 1台 持ち帰り)
※1人ずつ実習します。

○桃と生ハムの冷製パスタ (実食)
※グループで実習します。

受講料 : 5,000円

夏を感じるサマーブラウニー

○ココパンサマーブラウニー
(15×15×H4cmスクエア型 1台 持ち帰り)
※1人ずつ実習します。

○トロピカルスムージー (実食)
※グループで実習します。

受講料 : 4,000円



拠点限定



横浜ショールーム

自慢したい! 手作りのクロワッサンドーナツ!

○クロワッサンドーナツ2種
～キャラメルナッツ&ストロベリー～(各4コ 持ち帰り)
※市販の冷凍パン生地、冷凍パイシートを使用します。

受講料 : 4,000円

横浜ショールーム

自家製新生姜のコンフィチュールで スイーツを作ろう!

○オレンジジンジャーケーキ
(15×3×H4cmパウンド型2本 持ち帰り)
※一人ずつ実習します。

○ジンジャースフレ (実食)
※グループで実習します。

受講料 : 4,000円



拠点限定



キッチンランド世田谷

マカロンにチャレンジ!

○マカロン
(ホワイト、ピンク、グラデーション 計15個 持ち帰り)
※ジャム(市販品)と共にお持ち帰り頂き、ご自宅でサンドしてください。

受講料 : 4,000円

ガスの科学館

揚げたて! サーターアンダギー

○サーターアンダギー 2種~黒糖・黒ゴマ~(各4個 持ち帰り)

受講料 : 3,500円





キッチンランド江東

台湾の定番土産

「パイナップルケーキ」

○パイナップルケーキ
(直径6cm6個 持ち帰り)

○バタフライピーのセパレートソーダ

受講料 : 3,800円



親子



自由にお絵描きしよう！ 動物たちのステンドグラスクッキー

- キラキラ動物クッキー（直径8cm 6枚 持ち帰り）
※市販の冷凍クッキー生地を使用します。
- キッズミニパフェ（実食）
※3人でご参加の場合、全品3人分になります。

受講料：4,000円 親子2人1組
※お子さま1人追加の場合、受講料の半額が追加となり、事前のお申込みが必要です

星に願いを・・・キラキラ寒天ゼリー &カラフルそうめんを作ろう！

- お星さまのキラキラ寒天ゼリー
（11.5×16×H2.5cm 1台分 持ち帰り）
- カラフル豆乳そうめん（実食）

※3人でご参加の場合、全品3人分になります。

受講料：4,000円 親子2人1組
※お子さま1人追加の場合、受講料の半額が追加となり、事前のお申込みが必要です





夏だ！海だ！くじらパンを作ろう

- くじらパン（4コ(2コ持ち帰り、2コくじらバーガーに使用)）
- ※事前に用意したパン生地で形を作るところから実習します。
- バンズも手作り！くじらバーガー（実食）
- 青い海のしゅわしゅわフルーツポンチ（実食）

※3人でご参加の場合、全品3人分になります。

受講料：5,000円 親子2人1組

※お子さま1人追加の場合、受講料の半額が追加となり、事前のお申込みが必要です

くるくる簡単 ミニチョコクロワッサンを作ろう！

- ミニチョコクロワッサン(約6×4cm 12コ 持ち帰り)
- ひとくちチョコバナナ（実食）

※3人でご参加の場合、全品3人分になります。

受講料：4,000円 親子2人1組

※お子さま1人追加の場合、受講料の半額が追加となり、事前のお申込みが必要です





親子でクッキング！ ライオンさんのキッズタコライス

- 【実食】
 ○ライオンさんのキッズタコライス
 ○もみもみバナナシェイク

※3人でご参加の場合、全品3人分になります。

受講料：5,000円 親子2人1組
 ※お子さま1人追加の場合、受講料の半額が追加となり、事前のお申込みが必要です

群馬県コラボ

群馬の特産

ワクワクこんにゃく作り体験

- 手作りこんにゃく(約300g 持ち帰り)
 - 田楽味噌(約50g 持ち帰り)
 - もちもちこんにゃくゼリー
(群馬県りんごジュース使用)(135ml容器 4個 持ち帰り)
- ※3人でご参加の場合、こんにゃくは約450g、味噌は約75g、ゼリーは6個になります。
 ※今回ご紹介するテキストは後日公開することがございますので予めご了承ください。

受講料：3,500円 親子2人1組
 ※お子さま1人追加の場合、受講料の半額が追加となり、事前のお申込みが必要です



拠点限定



横浜ショールーム

親子でピザを作ろう！ 「野菜の収穫体験」付き

【実食】

○夏野菜のピザ

○グリルチキンサラダ～カレーマヨドレッシング～

*当日の収穫状況により、ハーブウォーターや果物の試食が付きます。

*市販の冷凍パン生地を使います

*3人でご参加の場合、ピザとサラダは3人分になります。

受講料 : 5,000円

※お子さま1人追加の場合、受講料の半額が追加となり、事前のお申込みが必要です

横浜ショールーム

溶けない不思議な カラフルアイスマフィン

○カラフルアイスマフィン(8個 持ち帰り)

※3人でご参加の場合、12個になります。

受講料 : 3,000円

※お子さま1人追加の場合、受講料の半額が追加となり、事前のお申込みが必要です



拠点限定



ガスの科学館

親子で作ろう！ かわいいパンダのメロンパン

- パンダメロンパン(直径12cm4個 持ち帰り)
※市販の冷凍パン生地を使用します。
- 白黒チョコランチ(12×16cm1枚 持ち帰り)
※3人でご参加の場合、メロンパンは6個、
チョコランチは1枚半になります。

受講料 : 5,000円

※お子さま1人追加の場合、受講料の半額が追加となり、事前のお申込みが必要です

ガスの科学館

切っても切っても！ ワンちゃんクッキー

- 切っても切ってもワンちゃんクッキー(16枚 持ち帰り)
- カラフルタピオカのしゅわふるゼリードリンク (実食)
- ※3人でご参加の場合、クッキーは24枚、ドリンクは3人分になります。

受講料 : 5,000円

※お子さま1人追加の場合、受講料の半額が追加となり、事前のお申込みが必要です





横浜ショールーム・ガスの科学館

かめろんぱん

& しゅわしゅわクリームソーダ

○かめろんぱん(4個 持ち帰り)

※事前に用意したパン生地で作るところから実習します。

○しゅわしゅわクリームソーダ(実食)

※3人でご参加の場合、かめろんぱんは6個、クリームソーダは3人分になります。

受講料 : 5,000円

※お子さま1人追加の場合、受講料の半額が追加となり、事前のお申込みが必要です



体験



おしゃれでかわいい！
ドレスドオムライス（初めての方限定）



モーモーベーグル（初めての方限定）



作ってみたいクッキー缶
（初めての方限定）

【実食】
○ドレスドオムライス

○モーモーベーグル
（直径8cm 4個 持ち帰り）

○クッキー缶
（12.4×8×H3.7cm 1缶 持ち帰り）

受講料 : 1,000円

※東京ガスネットワーク料理教室にはじめてご参加の方限定
※最後に東京ガスネットワーク料理教室にご参加いただいてから、2年間ご参加のなかった方もご参加いただけます。