



5月
menu

【料理】



パパッと簡単！ラク旨レシピ～中華編～

- 【実食】
- 揚げずに簡単！海老マヨ
 - もやしたっぷり麻婆春雨
 - 卵とカニカマのスープ
- ※実食時に白飯がつきます。

受講料 : 3,800円 (税込)

未来に伝える 和食の魅力 『出汁』

- 【実食】
- 旬菜の胡麻酢和え
 - 海老の蓮根蒸し～べっこうあんかけ～
 - ニ身椎茸のお吸い物
 - 蛸と青豆の桜飯
 - 桃寒天のみつ豆

受講料 : 5,000円 (税込)



【料理】



定番料理を作ろう 人気の牛丼

- 【実食】
○牛丼
○たたきオクラの味噌汁
○ひすい胡瓜

受講料 : 4,000円 (税込)

コク旨&スパイシー！ クイックシーフードカレー

- 【実食】
○クイックシーフードカレー
○揚げ野菜と豚肉のごちそうサラダ

受講料 : 4,000円 (税込)



【料理 初心者クラス】

包丁の使い方や料理の基礎を分かりやすくご紹介します



定番料理を作ろう 人気の牛丼

- 【実食】
- 牛丼
 - たたきオクラの味噌汁
 - ひすい胡瓜

受講料 : 4,500円 (税込)

コク旨&スパイシー！ クイックシーフードカレー

- 【実食】
- クイックシーフードカレー
 - 揚げ野菜と豚肉のごちそうサラダ

受講料 : 4,500円 (税込)



【料理（男性クラス）】



クイックシーフードカレー



コク旨&スパイシー！
クイックシーフードカレー

【実食】

- クイックシーフードカレー
- 揚げ野菜と豚肉のごちそうサラダ

受講料 : 4,000円（税込）

【コラボ】

新生姜で彩る！ 翠ジンソーダとマリアーージュ

【実食】

- 創作串揚げ5種～新生姜を使ったタルタルソース&甘酢ダレ添え～
- ナスとキュウリの生姜酢
- 新生姜の炊き込みご飯
- 味噌玉のお味噌汁
- 生姜と翠ジンソーダのアレンジドリンク
- *翠ジンソーダはお酒です。
- 手作り新生姜の甘酢漬け（約60g持ち帰り）

協力:サントリー株式会社

受講料 : 4500円 (税込)



【コラボ（男性クラス）】

新生姜で彩る！ 翠ジンソーダとマリァージュ

【実食】

- 創作串揚げ5種～新生姜を使ったタルタルソース&甘酢ダレ添え～
- ナスとキュウリの生姜酢
- 新生姜の炊き込みご飯
- 味噌玉のお味噌汁
- 生姜と翠ジンソーダのアレンジドリンク
- *翠ジンソーダはお酒です。
- 手作り新生姜の甘酢漬け（約60g持ち帰り）

協力:サントリー株式会社

受講料 : 4500円（税込）



【料理 & お菓子】



日本のスーパーフード 『大豆』をまるごと楽しもう

- いり豆ごはん（実食）
 - 汲み上げ湯葉（実食）
 - ごろごろ野菜と豆乳の食べるスープ（実食）
 - 大豆粉マフィン（直径6cm 6個 持ち帰り）
- ※いり豆ごはん以外は一人ずつ実習します。

受講料 : 4,000円（税込）

【お菓子】



初夏を感じるプレミアムケーキ 「ブルーベリークランブルチーズケーキ」

- ブルーベリークランブルチーズケーキ
（直径13cm紙型 1台 持ち帰り）
- ※一人ずつ実習します。
- ミニアサイーボウル（実食）
- ※グループで実習します。

受講料 : 4,800円（税込）



折り込み生地に挑戦！
マフィン型で作る「バターフレッキー」

- バターフレッキー（約7cm 6個 持ち帰り）
- ※事前に用意したパン生地でバターを折り込むところから実習します。
- ビタミンたっぷり！キウイエイド

受講料 : 4,500円（税込）

【親子】



親子で作ろう！手作りおやつ 「おとうふ焼きドーナツ」

- おとうふ焼きドーナツ（直径8cm 6個 持ち帰り）
- アイスココア（実食）
- ※3人でご参加の場合、おとうふ焼きドーナツは9個、アイスココアは3人分になります。

受講料：親子2人1組 5,000円（税込）
※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

楽しく作ろう かわいいプードルクッキー

- プードルのサクサククッキー（直径10cm 4枚 持ち帰り）
- しろくまのアイス（実食）
- ※3人でご参加の場合、クッキーは6枚、アイスは3人分になります。

受講料：親子2人1組 4,000円（税込）
※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





4.5月 menu



【料理】



覚えておきたい基本のレシピ サクッとジューシーな2種の唐揚げ編

- 【実食】
- 唐揚げ2種～塩・甘辛ダレ～
 - 春野菜のピーナッツ和え
 - 出汁から手作り 具沢山味噌汁
- ※実食時に白飯がつきます。

受講料 : 3,800円 (税込)

春のお祝いごはん 「牛肉と筍のちらし寿司」

- 【実食】
- 牛肉と筍のちらし寿司
 - そら豆の白和え
 - 花麩と芽かぶのお吸い物
 - 抹茶白玉

受講料 : 4000円 (税込)



【お菓子】



香ばしい風味がたまらない！ 黒ゴマスイーツ

- 黒ゴマのベイクドチーズケーキ（直径13cm紙型 1台 持ち帰り）
※一人ずつ実習します。
- 米粉のもっちり黒ゴマクレープ（実食）
※グループで実習します。

受講料 : 4,500円（税込）

【お菓子 & 料理】



週末のおもてなしレシピ ウィークエンドシトロン&パスタ

- ウィークエンドシトロン
(8×18×H6cm パウンド型 1台 持ち帰り)
※一人ずつ実習します。
- サルシッチャ風豚ひき肉とブロッコリーのパスタ (実食)
※グループで実習します。

受講料 : 4,500円 (税込)

【パン】



生地から手作り！ リュスティック&ソーセージブレッド

- 抹茶と甘納豆のリュスティック（約8cm 4個 持ち帰り）
- ロングソーセージブレッド（約33cm長さ 2本 持ち帰り）

受講料 : 4,500円（税込）

みんな大好き！人気の惣菜パン2種

- オニオンチーズブレッド
（8×18×H6cm パウンド型 1台 持ち帰り）
 - ツナマヨポテトパン（直径8×H5cm 4個 持ち帰り）
- ※事前に用意したパン生地で分割するところから実習します。

受講料 : 4,200円（税込）



【親子】



ありがとうを伝えよう！ お花パン&カード作り

- お花のマヨコーンウインナーパン（直径12cm 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。
- お花のカード（1枚）
- ※3人でご参加の場合、パンは6個、カードは2枚になります。

受講料：親子2人1組 4,000円（税込）
※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

デコって楽しい！手作りおやつ 「こどもの日クッキー」

- こどもの日クッキー
（こいのぼり形 4×8cm、かぶと形・丸形直径5cm 合計10枚 持ち帰り）
- カラフルシェイク(実食)
- ※カラフルシェイクはかき氷シロップを使用します。
- ※3人でご参加の場合、こどもの日クッキーは15枚、カラフルシェイクは3人分になります。

受講料：親子2人1組 5,000円（税込）
※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

【体験】

【体験コースへの参加条件】

※東京ガス料理教室にはじめてご参加の方限定

※最後に東京ガス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。



キーマカレー & 手作りナンに挑戦！
(初めての方限定)

- キーマカレー
- 手作りナン
- マンゴーラッシー

受講料 : 1,000円 (税込)

手作りって楽しい！人気のクッキー缶
(初めての方限定)

○クッキー缶 (12.4×8×H3.7cm 1缶 持ち帰り)

受講料 : 1,000円 (税込)



【体験】

【体験コースへの参加条件】

※東京ガス料理教室にはじめてご参加の方限定

※最後に東京ガス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。



モーモーベーグル(初めての方限定)

○モーモーベーグル(直径8cm 4個 持ち帰り)

受講料 : 1,000円 (税込)



開催日程の詳細は
ホームページをご確認下さい！