



7月
menu

【料理】



大好き！韓国料理で夏を乗り切る

【実食】

- 参鶏湯（サムゲタン）風ロールチキン煮込み
- 豆腐のチョレギサラダ
- 即席カクテキ
- 生姜のカンジョン（韓国風おこし）
（約5×2cm 6個 持ち帰り可）

※実食時にご飯が付きます。

受講料 : 4,300円（税込）

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）



【料理（男性クラス）】



大好き！韓国料理で夏を乗り切る

【実食】

- 参鶏湯（サムゲタン）風ロールチキン煮込み
 - 豆腐のチョレギサラダ
 - 即席カクテキ
 - 生姜のカンジョン（韓国風おこし）
（約5×2cm 6個 持ち帰り可）
- ※実食時にご飯が付きます。

受講料 : 4,300円（税込）

お家イタリアンで夏を楽しもう！

【実食】

- スモークサーモンの冷たいフェデリーニ
- 夏野菜のミートグラタン
- オレンジジェラート。

受講料 : 4,000円（税込）



【初心者クラス 料理】



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)

【お菓子】



バター不使用！2種のマフィン チョコミント&レモン

- 2種のマフィン チョコミント&レモン
(直径6cm 各4個 持ち帰り)
- チョコミントシェイク (実食)

受講料 : 4,500円 (税込)

【よくばり】



夏に食べたいスイーツパン 「ココナッツツイストロール」

- ココナッツツイストロール
(直径9cmベーキングカップ 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。
- シーフードとアボカドの雑穀サラダボウル

受講料 : 4,500円 (税込)

【コラボ】



【藍の日特別企画】 藍を食す！藍スイーツ&藍石鹸づくり

- 藍粉入り黒ごま豆乳プリン
- 藍の種入りクッキー（直径4.5cm 12枚 持ち帰り）
- 藍のアロマ石鹸（1人1個 持ち帰り）

受講料 : 4,000円（税込）

協賛：株式会社ボンアーム

協力：藍治場研究家 三谷芳広さま/純藍株式会社 木村結城さま

【親子】



群馬県コラボ！夏はやっぱり群馬の枝豆 「可愛い！美味しい！枝豆照り焼きドッグ」

- まるで枝豆パン
(4個(2個持ち帰り、2個枝豆照り焼きドッグに使用))
- ※事前に用意したパン生地で作るところから実習します。
- 枝豆照り焼きドッグ
- 枝豆の冷たいスープ

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

【親子】



可愛いおやつ作り 「くまさんブッセ&チョコレートシェイク」

○くまさんブッセ（直径8cm 6個 持ち帰り）

○チョコレートシェイク（実食）

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



6.7月

menu

【料理】



お家イタリアンで夏を楽しもう！

【実食】

- スモークサーモンの冷たいフェデリーニ
- 夏野菜のミートグラタン
- オレンジジェラート

受講料 : 4,000円 (税込)

台湾屋台グルメ & 定番土産にチャレンジ！

【実食】

- 麺線 (台湾とろみ麺)
- 大鶏排 (台湾唐揚げ)
- 芒果牛軋糖 (マンゴーヌガー) (約160g 持ち帰り)

受講料 : 4,300円 (税込)



【料理】



覚えておきたい基本のレシピ 豚の生姜焼き編

【実食】

○豚の生姜焼き

○ポテトサラダ

○あさりとおおさの味噌汁

※実食時に白飯がつきます。

受講料 : 3,800円 (税込)

【お菓子】



モザイク模様の 「サン・セバスチャンケーキ」

- サン・セバスチャンケーキ 抹茶
(直径15cm 1台 持ち帰り)
- アイス抹茶ラテ (実食)

受講料 : 4,500円 (税込)

【パン & 料理】



作ってみたいあのメニュー！ 「グラデーション食パン & ミートドリア」

- グラデーションミニ食パン
(18×8×H6cmパウンド型 1台分 持ち帰り)
※事前に用意したパン生地に色をつけてこねるところから
実習します。
- たっぷりチーズのミートドリア (実食)

受講料 : 4,500円 (税込)

【親子】



親子でパン作りを楽しもう！ 可愛いみつばちパン

- みつばちパン（約10cm 6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。
- ハニーレモンラッシー（実食）

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



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 | 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

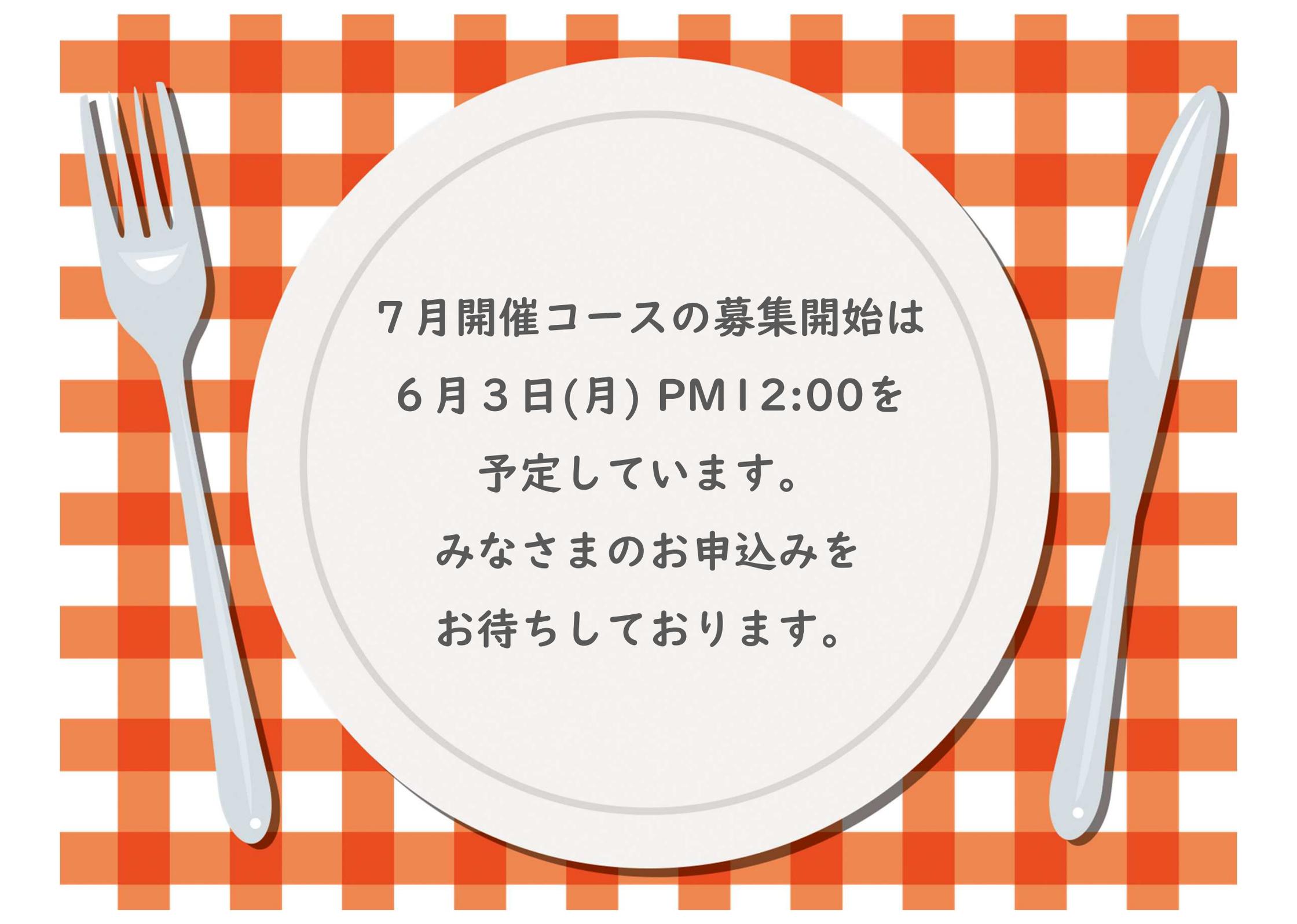
※最後に東京ガス料理教室にご参加いただいてから、2年間ご参加のなかった方もご参加いただけます。



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)



7月開催コースの募集開始は
6月3日(月)PM12:00を
予定しています。
みなさまのお申込みを
お待ちしております。