



10.11月

menu

【料理】



ひと皿でお腹満足！台湾風混ぜそば

【実食】

- 台湾風混ぜそば
- 楊枝甘露（ヨンジーガムロ）

受講料 ： 3,500円（税込）

パパッと簡単！ラク旨レシピ ～洋食編～

【実食】

- 一皿で満足！揚げなすとツナのペンネアラビアータ
- グリルチキンとキノコのマリネサラダ
- 簡単ティラミス風デザート

受講料 ： 3,800円（税込）



【料理】



FC東京管理栄養士 久保田尚子先生のレシピで学ぶ スポーツキッズの毎日ご飯

【実食】

- 豚肉と玉ねぎときのこのケチャップ炒め
- ししゃもの南蛮漬け
- キャベツとじゃこのオープンオムレツ
- ニンジンとレーズンのサラダ
- 煮干しだしの具たくさん味噌汁
- じゃこ入り梅ひじき混ぜご飯

※スポーツキッズの食事についてのミニセミナー付き

受講料 ： 4,000円（税込）

【お菓子】



作ってみたい基本のお菓子「モンブラン」

○モンブラン（直径約8cm 4個 持ち帰り）

受講料 ： 6,000円（税込）

【親子】



群馬のリンゴで作ろう！かわいいリンゴパン

- かわいいリンゴパン(直径7.5cm 6個 持ち帰り)
- リンゴのミニパフェ(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。

10月
menu

【料理】



魚さばきに挑戦！～鯛づくし～

- 【実食】
- 土鍋で鯛飯
 - 鯛のお造り 二種（薄造り・松皮造り）
 - 鯛のおかきあげ
 - 焼き潮汁

※このコースは9月も開催しています

受講料 ： 6,000円（税込）

【コラボ】



秋の味覚と翠ジンソーダのハーモニー

【実食】

- 秋野菜と鶏の醤油糎焼き
 - お茶の胡麻豆
 - 3種の焼ききのこ和え～すだち風味～(持ち帰り)
 - さつまいもの炊き込みご飯
- ※試食時に翠ジンソーダがつきます。

協賛：サントリー株式会社

受講料 ： 4,500円（税込）

魔法のひと振り「クレイジーソルト」で彩る！ ハロウィンパーティー

【実食】

- クレイジーソルトチキンソテー ～はちみつベリーソース～
- なめらかかぼちゃのスープ
- 紫キャベツと生ハムの鮮やかラペ
- クレイジーソルトバゲット
- ふんわりクレイジーレモンレアチーズケーキ

協賛：日本緑茶センター株式会社

受講料 ： 4,500円（税込）



【コラボ】



米粉でカリッと！ボリューム満点特製天丼

【実食】

- 米粉でカリッと半熟卵と大海老の天丼
- シャキシャキセロリの浅漬け
- 茄子の赤だし

協賛:東洋ライス株式会社

受講料 ： 4,000円（税込）

食品ロス削減！もったいないバナナとおからで作る地球と身体に優しいスイーツ

- おからマフィン2種 ～バナナとクルミ・チョコバナナチャンク～
（直径6cm 各3個 持ち帰り）
- 濃厚ソイバナナシェイク（実食）

協賛：株式会社ドール

協力：中村屋(キッチンランド江東)、安達屋(キッチンランド世田谷)

受講料 ： 4,000円（税込）



【コラボ（男性クラス）】



秋の味覚と翠ジンソーダのハーモニー

【実食】

- 秋野菜と鶏の醤油糀焼き
 - お茶の胡麻豆
 - 3種の焼ききのこ和え～すだち風味～(持ち帰り)
 - さつまいもの炊き込みご飯
- ※試食時に翠ジンソーダがつきます。

協賛：サントリー株式会社

受講料 ： 4,500円（税込）

【お菓子】



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)
- ミニアサイーボウル (実食)

受講料 : 4,800円 (税込)

華やかでかわいい お花のおはぎ

- お花のおはぎ3種
(かぼちゃ、クランベリー、みそあん 計12個 持ち帰り)

受講料 : 4,000円 (税込)



【お菓子】



トレンドスイーツ好き集まれ！ 韓国発！「クルンジ」

- クルンジ（韓国風クリスピーパイ）（約20cm 3枚 持ち帰り）
- クルンジとアイスのカップデザート
～手作りキャラメルソース～

※ご自身の実習分のクルンジにアイスやトッピングをのせて
実食いただきます。

受講料 ： 3,000円（税込）

【よくばり】



植物性由来のチーズ「マメマージュ」で作る 手ごねパンとスイーツ

○豆乳クリームチーズを包んだプルーンパン
（直径約8cm 8個 持ち帰り）

※パン生地をこねるところから実習します。

○季節のフルーツ 豆乳クリームチーズ和え（実食）

協賛：不二製油株式会社

レシピ協力：Weeeat！<https://weeeat.tokyogas-com.co.jp/>

受講料 ： 4,000円（税込）

【親子】



ハロウィンを親子で楽しもう！ ミイラパイ & クモの巣パンプキンスープ

- ミイラパイ（約10×5cm 6個 持ち帰り）
- クモの巣パンプキンスープ（実食）

受講料　：　親子2人1組　4,500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

【初めてご参加の方限定】

料理教室に初めて参加される方、これまで体験コースしか参加されたことのない方限定



ひと皿でお腹満足！台湾風混ぜそば

【実食】

- 台湾風混ぜそば
- 楊枝甘露（ヨンジーガムロ）

受講料 ： 3,500円（税込）

パパッと簡単！ラク旨レシピ ～洋食編～

【実食】

- 一皿で満足！揚げなすとツナのペンネアラビアータ
- グリルチキンとキノコのマリネサラダ
- 簡単ティラミス風デザート

受講料 ： 3,800円（税込）



【初めてご参加の方限定】料理教室に初めて参加される方、これまで体験コースしか参加されたことのない方限定



作ってみたい基本のお菓子「モンブラン」

○モンブラン（直径約8cm 4個 持ち帰り）

受講料 ： 6,000円（税込）

トレンドスイーツ好き集まれ！ 韓国発！「クルンジ」

○クルンジ（韓国風クリスピーパイ）（約20cm 3枚 持ち帰り）

○クルンジとアイスのカップデザート

～手作りキャラメルソース～

※ご自身の実習分のクルンジにアイスやトッピングをのせて実食いただきます。

受講料 ： 3,000円（税込）



【学生限定】 こちらのクラスは、学生の方限定です。※当日、受付にて「学生証」をご提示ください。



トレンドスイーツ好き集まれ！ 韓国発！「クルンジ」

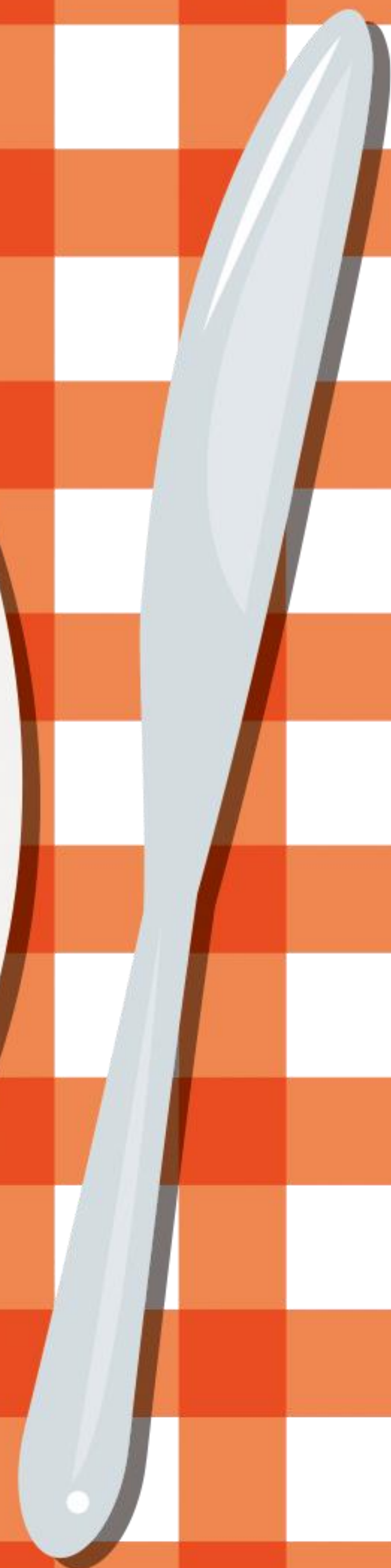
- クルンジ（韓国風クリスピーパイ）（約20cm 3枚 持ち帰り）
- クルンジとアイスのカップデザート

～手作りキャラメルソース～

※ご自身の実習分のクルンジにアイスやトッピングをのせて実食いただきます。

受講料 ： 1,500円（税込）

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

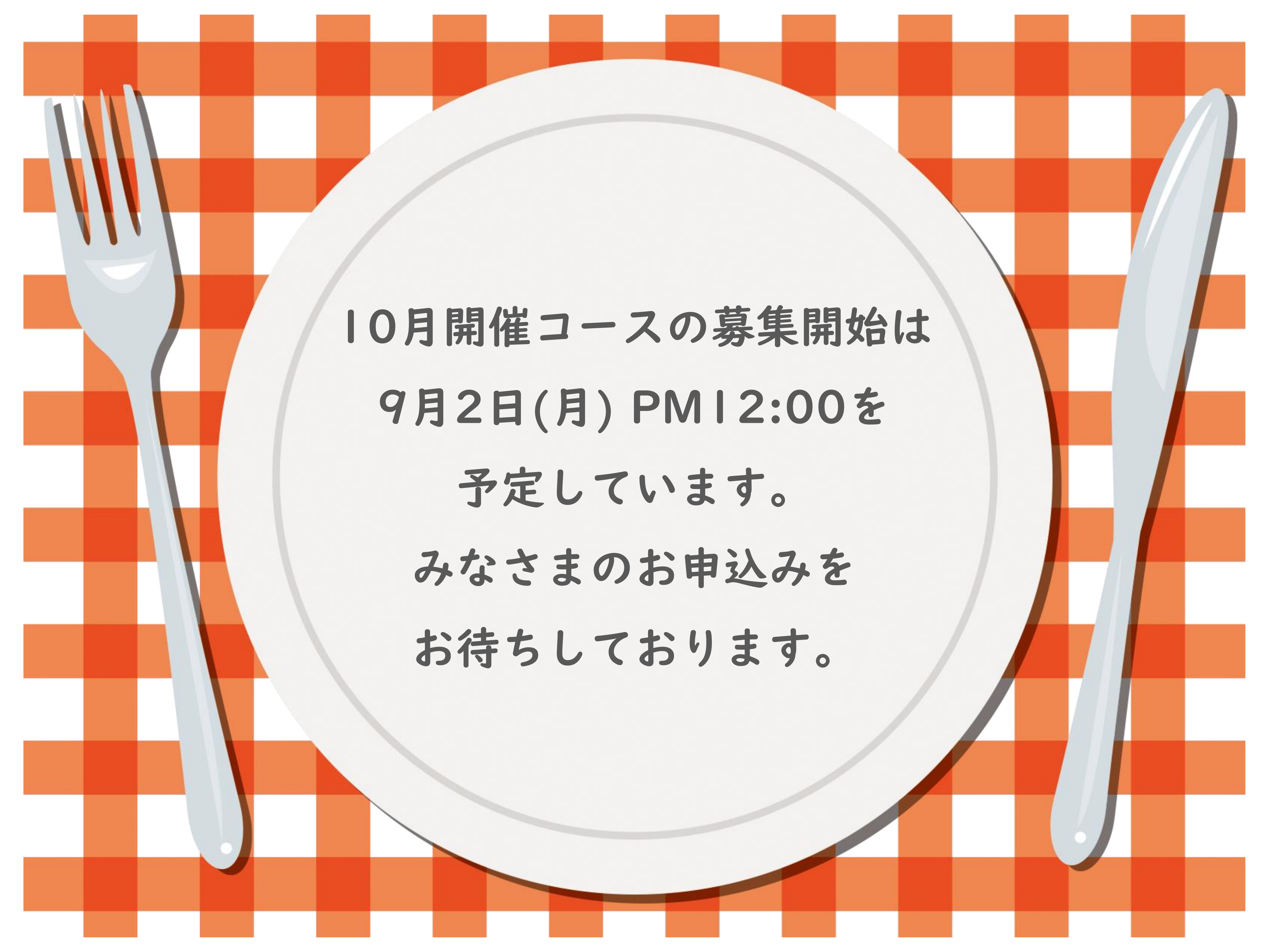
※最後に東京ガス料理教室にご参加いただいてから、2年間ご参加のなかった方もご参加いただけます。



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）



10月開催コースの募集開始は
9月2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。