



12.1月

menu

【料理】



冬に食べたい！ユッケジャンクッパ定食

【実食】

- ユッケジャンクッパ
- レンコンとズッキーニのジョン
- 韓国風さつま揚げと大根の旨煮

受講料 ： 3,800円（税込）

パパッと簡単！ラク旨レシピ ～スコップコロッケ編～

【実食】

- 揚げない！とろーりカニクリームスコップコロッケ
- 冷凍カット野菜で作る ミネストローネ
- グリルで簡単 焼きリンゴのデザート

受講料 ： 3,800円（税込）



【料理】



身体にやさしい 遅い時間の夜ごはん

【実食】

- ふんわり卵の和風あんかけしらすごはん～とろろ添え～
- やわらか豆腐はんぺんの蒸し焼き
- はちみつレモンとヨーグルトのゼリー

受講料 ： 3,800円（税込）

【お菓子】



作ってみたい基本のお菓子 「スノーホワイトタルト」

○スノーホワイトタルト（直径18cm 1台 持ち帰り）

受講料 ： 6,000円（税込）

【よくばり】



たっぷり美味しく牛乳消費 牛乳パンと米粉のミルクシチュー

- 牛乳パン（15×15×H4cm スクエア 1台 持ち帰り）
- ※事前に用意したパン生地を分割するところから実習します。
- 米粉で簡単！ごろっと野菜とチキンのミルクシチュー（実食）

受講料 ： 4,000円（税込）

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。

1月
menu

【コラボ】



産地直送！北杜市の有機野菜を堪能する贅沢和食

【実食】

- 鶏ももの炭火焼風～薬味おろしだれ～
- 長芋の竜田揚げ
- 柚子香る白菜の浅漬け
- 金芽ロウカット玄米の炊き込みご飯
- 北杜の香りを味わう有機野菜の根菜味噌汁
- キャロットオレンジゼリー

受講料 ： 4,500円（税込）

群馬県の特産品 「こんにゃく」手作り教室

- 手作り玉こんにゃく（約230g 持ち帰り）
- マンゴーミルクと杏仁のこんにゃくゼリー
（デザートカップ 4個 持ち帰り）
- 田楽味噌（実食）

受講料 ： 4,800円（税込）



【料理】



熱々濃厚！ポットパイ

○サーモンクリームポットパイ
(直径9cm/180ml 3個 持ち帰り)

受講料 : 3,500円 (税込)

食欲そそる！ 手作りキムチと定番韓国料理を作ろう

○手作り白菜キムチ (1/4株分 持ち帰り 保存容器付き)
○カラフル野菜の水キムチ風 (実食)
○ビビンバ (実食)

受講料 : 4,000円 (税込)



【料理】



美味しさ満喫！丸ごとキャベツでイタリアン

【実食】

- キャベツミートボールのトマト煮込み
- たっぷりキャベツのカルボナーラ～レモン風味～
- キャベツのポタージュ
- 焼きキャベツ～アンチョビ風味～

受講料 ： 3,800円（税込）

【お菓子】



オシャレで映える カラフルチュロスを作ろう！

○カラフルチュロス&熱々チョコレートソース
(楕円 3個、スティック 5~6本 持ち帰り)

受講料 : 3,000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)



【親子】



節分！鬼さんプリンを作ろう！

- 鬼さんミルクプリン（4個 持ち帰り）
- 鬼のデコ金棒（10本 持ち帰り）

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

【学生限定・学割コース】

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。



オシャレで映える カラフルチュロスを作ろう！

○カラフルチュロス&熱々チョコレートソース
(楕円 3コ、スティック 5~6本 持ち帰り)

受講料 : 1,500円 (税込)

キンパ&ヤンニョムチキンを作ろう！

【実食】

○牛肉入り彩りキンパ (1人1本)

○揚げない! ヤンニョムチキン (韓国風鶏のから揚げ)

※実食時、韓国サイダーがつきます。

受講料 : 1,000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



パパッと簡単！ラク旨レシピ ～スコップコロッケ編～

【実食】

- 揚げない！とろーりカニクリームスコップコロッケ
- 冷凍カット野菜で作る ミネストローネ
- グリルで簡単 焼きリンゴのデザート

受講料 ： 3,800円（税込）

身体にやさしい 遅い時間の夜ごはん

【実食】

- ふんわり卵の和風あんかけしらすごはん～とろろ添え～
- やわらか豆腐はんぺんの蒸し焼き
- はちみつレモンとヨーグルトのゼリー

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



群馬県の特産品 「こんにゃく」手作り教室

- 手作り玉こんにゃく（約230g 持ち帰り）
- マンゴーミルクと杏仁のこんにゃくゼリー
（デザートカップ 4個 持ち帰り）
- 田楽味噌（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）





ビギナーズ

【ビギナーズ】



4000

だし巻き玉子の作り方を学ぶ

【レッスンポイント】

- ふんわりやわらかなだし巻玉子の作り方
- きれいな焼き色に仕上げるコツ

【実食】

- 旬の魚の包み焼き
- だし巻き玉子（1人1本 持ち帰り可）
- 麴と貝割れの味噌汁

受講料 ： 3,800円（税込）

美味しい麻婆豆腐のコツを学ぶ

【レッスンポイント】

- 味の決め手！うまみと辛みを引き出すコツ
- 合わせ調味料について
- 豆腐の扱い方

【実食】

- 麻婆豆腐
- 帆立とキャベツの香り和え物
- 黒ごまあんの焼き菓子

受講料 ： 3,800円（税込）



【ビギナーズ】



美味しいグラタンの作り方を学ぶ

【レッスンポイント】

○失敗しないホワイトソースの作り方

【実食】

○チキンマカロニグラタン

○ブロッコリーとエリンギのガーリックサラダ

○フライパンでプリン

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



だし巻き玉子の作り方を学ぶ

【レッスンポイント】

- ふんわりやわらかなだし巻玉子の作り方
- きれいな焼き色に仕上げるコツ

【実食】

- 旬の魚の包み焼き
- だし巻き玉子（1人1本 持ち帰り可）
- 麴と貝割れの味噌汁

受講料 : 3,800円（税込）

4000

美味しい麻婆豆腐のコツを学ぶ

【レッスンポイント】

- 味の決め手！うまみと辛みを引き出すコツ
- 合わせ調味料について
- 豆腐の扱い方

【実食】

- 麻婆豆腐
- 帆立とキャベツの香り和え物
- 黒ごまあんの焼き菓子

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



美味しいグラタンの作り方を学ぶ

【レッスンポイント】

○失敗しないホワイトソースの作り方

【実食】

○チキンマカロニグラタン

○ブロッコリーとエリンギのガーリックサラダ

○フライパンでプリン

受講料 ： 3,800円（税込）

【ビギナーズ（男性クラス）】



美味しい麻婆豆腐のコツを学ぶ

【レッスンポイント】

- 味の決め手！うまみと辛みを引き出すコツ
- 合わせ調味料について
- 豆腐の扱い方

【実食】

- 麻婆豆腐
- 帆立とキャベツの香り和え物
- 黒ごまあんの焼き菓子

受講料 ： 3,800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。



かわいいミニロールケーキ
(初めての方限定)

○ミニロールケーキ(15cm長さ 1本 持ち帰り)

受講料 : 1,000円 (税込)

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)



【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

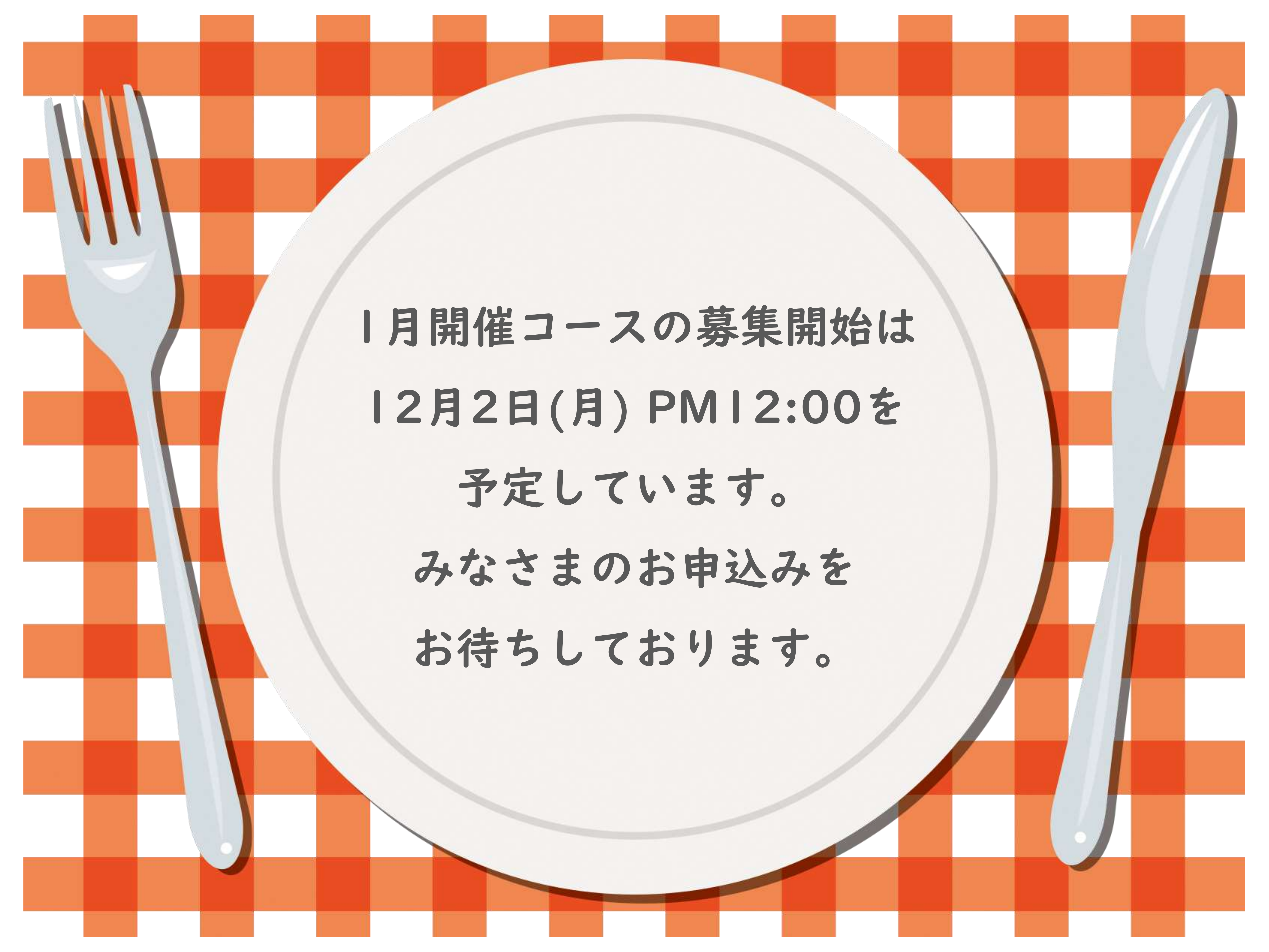
受講料 ： 1,000円（税込）

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）





1月開催コースの募集開始は
12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。