



5.6月

menu

パパッと簡単！ラク旨レシピ～黒酢酢豚編～



- 揚げずに簡単 豚こま彩り黒酢酢豚
 - タケノコとふんわり卵のスープ
 - 愛玉子（オーギョーチ）風デザート
- ※実食時にご飯が付きます。

受講料 ￥ 3,800 (税込)

ふわふわスフレパンケーキとドライフルーツティー



- ふわふわスフレパンケーキ
～手作り白桃ソース&季節のフルーツ添え～
- たっぷりドライフルーツティー（3杯分 持ち帰り）

受講料 ￥ 3,800 (税込)

※東京ガス料理教室に初めてご参加の方限定クラスもございます。

作ってみたいお菓子 バイクドチーズケーキ



- 基本のバイクドチーズケーキ（直径15cm 1台 持ち帰り）
- ※一人ずつ実習します。
- チェリージュビレ クレープ添え（実食）
- ※グループで実習します。

受講料 ￥ 4,500（税込）

※東京ガス料理教室に初めてご参加の方限定クラスもございます。

親子教室

ありがとうの気持ちをこめて
手作りお菓子のプレゼント



※ラッピングはイメージです。

- クマフィン（直径6cm 6個 持ち帰り）
- 花束ポップコーン（約80g 持ち帰り）

※3人でご参加の場合、クマフィンは9個、
花束ポップコーンは約120gになります。

受講料 ￥ 4,200（税込）

- ※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、
事前のお申し込みが必要です



6.7月

menu

レポートリー広がる！乾物使いこなし



- 車麩のジューシー唐揚げ
- 車麩で作る魯肉飯(ルーローハン)
- たっぷり野菜と糸寒天のちゃんぽん風スープ
- 切り干しダイコンの満腹サラダ
- ※上記4品の実食は各0.5人分です。
- 切り干しダイコンのキムチ風はりはり漬け
- ※実食は適量です。
- 高野豆腐ラスク～紅茶～(6本 持ち帰り可)

受講料 ￥ 3,500 (税込)

身体にやさしい 遅い時間の夜ごはん



- 豆腐ホワイトソースとほうれん草のグラタン
- 鶏ササミと彩り野菜のサラダ～すりおろしりんごドレッシング～
- りんごのコンポートゼリー

受講料 ￥ 3,800 (税込)

※東京ガス料理教室に初めてご参加の方限定クラスもございます。

薬味を効かせた夏野菜たっぷり和ごはん



- 夏野菜のグリルと牛肉の混ぜ混ぜ
- 生姜ごはん
- 焼き茄子と茗荷の赤だし
- 黒糖の寒天寄せ 茹で小豆がけ

受講料 ￥ 5,000 (税込)

※男性クラスもございます。

作ってみたいパン 食パン&チャバタ



- 角食パン (9.5×19.5×H9.5cm 1斤 持ち帰り)
- ※事前に用意したパン生地で分割から実習します。
- チャバタ (3個 持ち帰り)
- ※パン生地をこねるところから実習します。
- チャバタサンド~マーマレードポーク~ (実食)
- ※実習で作ったチャバタにサンドしてお召し上がりいただきます。
- ※チャバタサンドのみグループで実習します。

受講料 ￥ 4,200 (税込)

親子教室

6月は食育月間
親子で一緒に手作りライスバーガー



○ごちそうライスバーガー
○のり塩ふりふりポテト
○ぷるぷるりんごジュース
※3人でご参加の場合、すべて3人分です。

受講料 ￥ 5,000 (税込)

※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、
事前のお申し込みが必要です



6月

menu

20歳以上

南欧風バルメニューで昼飲みしよう！



- 白身魚のソテー タブナードソース
- アスパラガスのグリル 生ハムと簡単アイオリソース添え
- ニンジンバルサミコラペ
- ミディトマトのファルシ
- 塩メープルナッツ
- サングリア風ドリンク

受講料 ￥4,300 (税込)

人気のアメリカンクッキーと
おいしいアイスコーヒー



- アメリカンソフトクッキー2種
(バニラ&チョコ、抹茶&マシュマロ 各3枚 持ち帰り)
- バター不使用！オートミールとナッツのザクザククッキー
(3枚 持ち帰り)
- 美味しいアイスコーヒーの淹れ方

受講料 ￥4,500 (税込)

※学生限定・学割コースもございます。

エコ・クッキング
おうちで実践！環境にやさしい食生活



- 簡単!鰯の蒲焼き缶でひつまぶし風
- 豚肉の梅胡麻風味巻き
- ごぼうの彩りサラダ
- 鶏ささみと夏野菜のお吸い物
- 香ばし麦茶かんのクリームあんみつ

受講料 ￥ 4,500 (税込)

※東京ガス料理教室に初めてご参加の方限定クラスもございます。

親子教室

親子で楽しむ！焼津港日光丸直送
「シーステーキ」を味わおう



- カツオのカツサンド
- OSIシーステーキ バター醤油だれ
- 手作りカツオフレークと野菜のゴママヨサラダ
- イタリアン卵スープ
- ※3人でご参加の場合、全品3人分です。

受講料 ￥ 5,000 (税込)

- ※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、事前のお申し込みが必要です



ビギナーズ

ビギナーズコース

炒め物のコツを学ぶ



- 青椒牛肉絲（チンジャオニューロースー）
 - 中華風かきたまスープ
 - 中華風甘酢漬け
- ※実食時にご飯が付きます。

受講料 ￥ 3,800 (税込)

※東京ガス料理教室に初めてご参加の方限定クラスもございます。

ビギナーズコース

ジューシーハンバーグの作り方を学ぶ



- ハンバーグ ～3種のガルニチュール添え～
- ブラックペッパーライス
- コーンスープ

受講料 ￥ 4,000 (税込)

※東京ガス料理教室に初めてご参加の方限定クラスもございます。

ビギナーズコース

美味しい麻婆豆腐の作り方を学ぶ



- 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
- ※実食時にご飯が付きます。

受講料 ￥ 3,800 (税込)

※東京ガス料理教室に初めてご参加の方限定クラスもございます。



体験

体験

キーマカレー&手作りナンに挑戦!



- キーマカレー
- 手作りナン
- マンゴーラッシー

受講料 ￥1,000 (税込)

【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。

体験

手作りって楽しい!人気のクッキー缶



- クッキー缶

受講料 ￥1,000 (税込)

【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。

体験

モーモーベーグル



○モーモーベーグル

受講料 ￥1,000 (税込)

【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。



6月開催コースの募集開始は
5月1日（木）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。