



9.10月

menu

パパッと簡単！ラク旨レシピ～チキン南蛮編～



- 【実食】
○フライパン1つ！チキン南蛮
○お手軽！3種の手作りドレッシングで食べる満足サラダ
～和風オニオン・フレンチ・塩ニンニク～
○アイスで簡単♪マンゴープリン
※実食時にご飯が付きます。

受講料 ￥ 3,800 (税込)

塩バニラシフォンケーキと2色のぶどうのマリネ



- 塩バニラシフォン（直径17cm 1台 持ち帰り）
○アイスといただく2色のぶどうのマリネ（実食）

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。

作ってみたいパン
手ごねで作る 3種のベーグル



○全粒粉ベーグル3種
～プレーン・オニオン&ポピーシード・レーズン&クリームチーズ～
(各2個 持ち帰り)

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。



10.11月

menu

手軽に絶品！冷凍サバでデリ風ごはん



【実食】

- サバのトマト煮～パスタ添え～
- カボチャとクリームチーズとナッツのサラダ
- もっちりイタリアンプリン

受講料 ￥ 3,800 (税込)

【東京ガスグループ140周年企画】
ハレの日の和食～松花堂弁当～



【実食】

- お赤飯
- 牛肉の山葵海苔巻き
- 里芋鑄込み饅頭
- 海老のあられ揚げ
- 鯛ときのこのお椀

受講料 ￥ 4,500 (税込)

10月
menu

コラボ

【東京ガスグループ140周年特別企画】
明治屋ジャムとワインで至福のマリアージュ



【実食】

- 豚ヒレ肉のソテー 赤ワインとブルーベリージャムのソース
 - コンビーフときのこのミルクパスタ
 - 紫キャベツとリンゴのラペ
 - グラス仕立ての簡単アップルパイ
- ※実食時にスパークリングワイン、赤ワインが1杯ずつ付きます。

受講料 ￥ 5,500 (税込)

10月はフードロス削減月間！
まるごと満喫 旬のレンコン使い切りレシピ



【実食】

- 大きなレンコンバーグ
- れんこんと彩り野菜のピクルス（持ち帰り可）
- 海老とれんこんのサラダ
- のり塩レンコン
- おろしれんこんと卵のスープ
- くずもち風れんこんデザート

受講料 ￥ 4,000 (税込)

休日前に最高の晩酌を
～ジンジャーハイボール編～



- 【実食】
○甘酢ショウガと彩り野菜の即席和え
○塩辛のポテトサラダ
○アサリとネギのチヂミ
○紅ショウガと桜エビのかき揚げ
○湯葉あんかけごはん
○スッキリ爽快!ジンジャーハイボール

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。

※男性の方限定クラスもございます。

【東京ガスグループ140周年企画】お客様が選んだ！
みんなに教えたいレシピ「キャロットケーキ」



○キャロットケーキ（直径15cm 1台 持ち帰り）

受講料 ￥ 4,500 (税込)

基本からアレンジまで
3種のメロンパンを作ろう！



○メロンパン3種～プレーン・ザラメ・コーヒー～（各3個 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。

受講料 ￥ 4,200 (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（実食）

受講料 ￥ 4,500 (税込)

親子教室・コラボ

お米の大変身！親子で楽しむわくわくごはん



【実食】

- フォーで作る！グルテンフリーナポリタン風
 - カラフルビーフンサラダ
 - ライスペーパー入り卵スープ
 - ライスペーパーチップス～のり塩味・コンソメ味（持ち帰り可）
- ※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

親子教室

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）
※市販の冷凍パイシートを使用します。
- クモの巣パンプキンスープ（実食）
※3人でご参加の場合
ミイラパイは9個、クモの巣パンプキンスープは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

学生限定・学割コース

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（税込）

※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。



ビギナーズ

ビギナーズコース

炒め物のコツを学ぶ



【実食】

- 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)

ビギナーズコース

美味しいナポリタンの作り方を学ぶ



【実食】

- ナポリタン
- キノコマリネ
- 旬果カクテルゼリー

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。

ビギナーズコース

美味しい肉じゃがの作り方を学ぶ



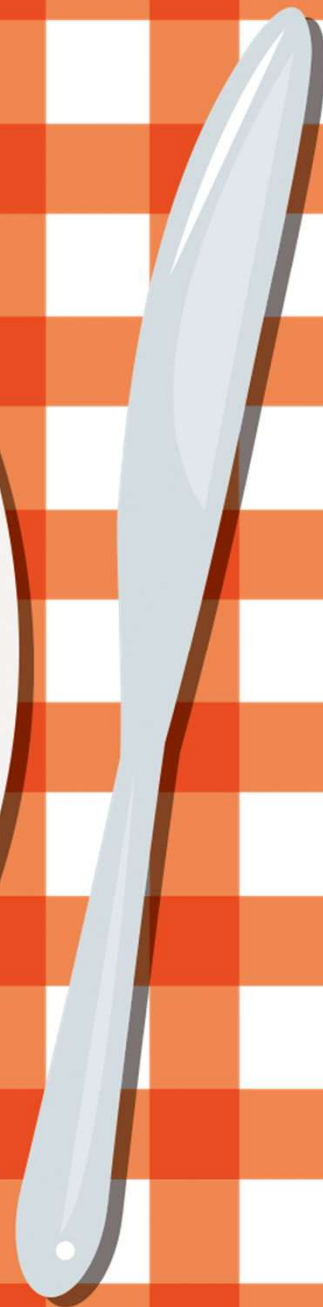
【実食】

- 基本の肉じゃが
 - フライパンで簡単茶碗蒸し
 - カブの甘酢漬け
- ※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。

体験



体験

キーマカレー＆手作りナンに挑戦！



【実食】

○キーマカレー

○手作りナン

○マンゴーラッシー

※ナンは一人ずつ実習します。

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 (12.4×8×H3.7cm 1缶 持ち帰り)

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（直径8cm 4個 持ち帰り）

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。



10月開催コースの募集開始は
9月1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。