



00.02月

menu

せいろで楽しむ 韓国風手巻きパーティ



【実食】

- せいろでポッサム＆蒸し野菜
- 蒸しナムル3種（小松菜、モヤシ、紅白なます）
- 韓国風ごはんと手巻き寿司 ビビンバもチュモッパもお好みで！
- トッポギゼンざい

受講料 ¥ 4,000 (税込)

パパっと簡単！ラク旨レシピ～お弁当編～



【実食】

- グリルで4品同時調理
    - ・鶏の照り焼き・塩卵・ポテトのチーズ焼き・蒸し野菜
  - フライパンで作るお惣菜6品
    - ・エビとホタテのマヨケチャ焼き・にんじんしりしり
    - ・きのこの梅カツオ和え・カボチャの煮物
    - ・じゃことピーマンの塩昆布和え・ナスのゴマ味噌あえ
- ※実食はそれぞれ0.5人分です。

受講料 ¥ 3,500 (税込)

作ってみたいお菓子  
ショートケーキ



○苺のショートケーキ（直径15cm 1台 持ち帰り）

受講料 ¥ 6,500 (税込)

手作り発酵調味料で  
プラントベース中華を楽しもう！



○手作り豆板醤（持ち帰り）  
○万能 手作り中華麺（持ち帰り）  
○大豆ミートで作る！麻婆豆腐（実食）  
○中華麺で作る！3色米粉餃子（実食）  
※実食時、ご飯が付きます。  
※麻婆豆腐と米粉餃子の実食は0.5人分です。

受講料 ¥ 4,500 (税込)



12月  
menu

20歳以上

クリスマスを彩る伝統菓子 シュトーレン



○シュトーレン（約20cm 1本 持ち帰り）

※一人ずつ実習します。

○ルーラーデン（ロールビーフの赤ワイン煮込み）（実食）

※グループで実習します。

受講料 ¥ 6,000 (税込)

スイーツで彩る冬の贅沢時間



○ピスタチオのマーブルクグロフ（直径15cm 1台 持ち帰り）

※一人ずつ実習します。

【実食】

○クリスマスを祝う3種のアミューズ

・クリスマスカラーのグラスサラダ

・スマートサーモンのピンチョス

・コンビーフパテのタルティーヌ

○ミックスベリーのスパークリングドリンク

※グループで実習します。

受講料 ¥ 6,000 (税込)

毎年作りたい！これが我が家のお定番おせち



【実食】

- ナツツごまめ
- 伊達巻（長さ14cm 1本 持ち帰り可）
- ダッチオーブンで作るチャーシュー（約100g 持ち帰り可）
- 五色炒めなます
- 江戸風雑煮

受講料 ¥ 6,000 (税込)

パパっと簡単！ラク旨レシピ  
～手軽に 一汁三菜～



【実食】

- 2種類の味で頂く お手軽豚カツ（辛子ゴマソース、さっぱり梅だれ）
  - 出汁不要！基本の煮浸し～小松菜とさつま揚げ～
  - 基本の甘酢で作る～グリルで簡単なます～
  - 大きな茶碗蒸し
- ※実食時にご飯が付きます。

受講料 ¥ 3,800 (税込)

【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 「肉まん」



○肉まん（4個 持ち帰り）

○グリルで辣白菜（ラーパーツァイ）（白菜200g分 持ち帰り）

受講料 ¥ 4,200 (税込)

## 親子

親子で作ろう！かわいいパンダのメロンパン



○パンダメロンパン（直径12cm 4個 持ち帰り）

※市販の冷凍パン生地を使用します。

○白黒チョクランチ（12×16cm 1枚 持ち帰り）

※3人でご参加の場合、メロンパンは6個、  
チョクランチは1枚半です。

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

## 【追加開催】親子

親子で楽しむ♪簡単クリスマススイーツ



○トナカイケーキとスノーマンケーキ（各4個 持ち帰り）

○ワンちゃんサンタ（実食）

○ホットココア（実食）

※市販のカップケーキを使用します。

※3人でご参加の場合、ケーキは各6個、

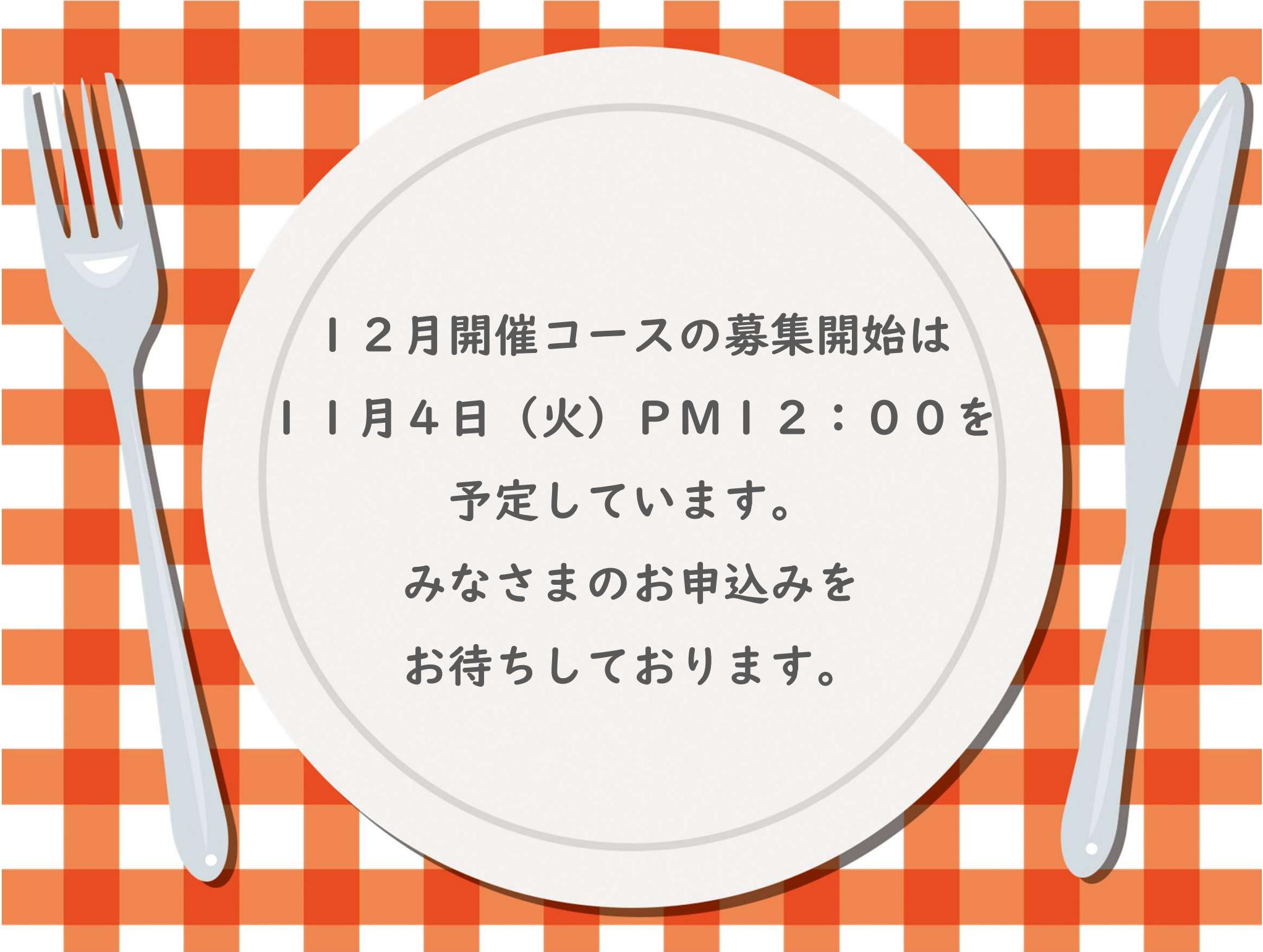
ワンちゃんサンタとホットココアは3人分です。

受講料 ￥ 4,500 (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



I 2月開催コースの募集開始は  
II 11月4日（火）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。