

Let's
cooking!

1日限りの料理講座

複数受講は可能です

7/17(木)

お味噌作り①



①みそ2kg(お持ち帰り)

■講師/サクラみそ食品株式会社
■定員/10名

8/18(月)

お味噌作り②



①みそ2kg(お持ち帰り)

■講師/緒方 健一先生 ■受講料/各1,500円 ■時間/14:00~15:00

9/24(水)

お味噌作り③



①みそ2kg(お持ち帰り)

■講師/緒方 健一先生 ■受講料/各1,500円 ■時間/14:00~15:00

9/3(水)

気分は中華街♪豆腐de中華レッスン



- ①皮から作る豆腐小籠包
- ②海鮮豆腐シュウマイ
- ③中華ちまき
- ④海老ハシ
- ⑤豆乳と米粉の台湾風カステラ

■講師/とうふマイスター 戸山 千春先生
■受講料/3,000円 ■時間/10:00~13:00
■定員/10名

8/6(水)

本枯れかつお節の夏バテ予防ランチ



- ①冷やし
- ②かつおチップス
- ③オクラときゅうりのかつお節揚げ
- ④かつお節味噌のナスおあげ
- ⑤かつお節の香辛漬けソース

■講師/お出汁認定講師、上級担士 田原 舞先生
■受講料/3,000円 ■時間/10:00~13:00
■定員/10名

7/29(火)

夏バテ防止&食欲回復



- ①ターメリックライス
- ②トマトたっぷり無水カレー
- ③夏野菜の焼きびたし
- ④さつまいもの蒸しケーキ

■講師/リンナイ(株)徳永 琳先生 ■時間/11:00~14:00 ■受講料/各2,500円 ■定員/8名

8/27(水)

夏を感じられる旬の野菜尽くし



- ①鶏肉とじゃがいものオープン風
- ②とうもろこしごはん
- ③無水ミネストローネ
- ④フレンチトースト

■講師/リンナイ(株)徳永 琳先生 ■時間/11:00~14:00 ■受講料/各2,500円 ■定員/8名

9/18(木)

ワンランクアップのごちそう洋食



- ①無水デミチキン
- ②人参とベーコンのバターピラフ
- ③スパニッシュオムレツ
- ④なめらかプリン

■講師/リンナイ(株)徳永 琳先生 ■時間/11:00~14:00 ■受講料/各2,500円 ■定員/8名

7/8(火)

人気のパン作り①



- ①カスタムピザ
- ②フレークビスケット

■講師/JHBS師範 近藤 寿子先生 ■時間/10:00~13:00 ■受講料/各3,000円 ■定員/10名

8/21(木)

人気のパン作り②



- ①ドイツ風パン
- ②キャラメルポップ

■講師/JHBS師範 近藤 寿子先生 ■時間/10:00~13:00 ■受講料/各3,000円 ■定員/10名

9/9(火)

人気のパン作り③



- ①ハイジの白パン
- ②ビクトリアケーキ

■講師/JHBS師範 近藤 寿子先生 ■時間/10:00~13:00 ■受講料/各3,000円 ■定員/10名

※画像はイメージです。■料理講座共通の持ち物/エプロン、筆記用具、ハンドタオル

サクラみそ食品さんが教えてくれるお味噌を使ったレシピ

鶏団子の甘酒みそスープ

たんぱく質+発酵食品を上手に摂れる
ダイエットにも適したレシピです。

材料4人分

- 水菜 2株
- ☆鶏ひき肉 150g
- ☆おろししょうが 小さじ1
- ☆片栗粉 大さじ1
- ☆塩こしょう 小さじ1
- 水 500ml
- しょうゆ 小さじ1
- 酒 小さじ1
- 顆粒和風だし 小さじ1
- 甘酒 100ml
- みそ 大さじ2
- 白すりごま 大さじ2
- 乾燥春菊 20g

作り方

- ①水菜を3cmの長さに切る。
- ②☆の材料をボウルに入れ、粘りが出るまでよく混ぜる。
- ③鍋に水、しょうゆ、酒、顆粒和風だしを入れて沸騰させ、
②を団子状にしながら加える
- ④鶏団子をすべて加えたら中火にし、アクが出てきたら
取り除く。鶏団子の色が変わったら甘酒、みそ、白すり
ごま、春菊を加える。
- ⑤鶏団子に火が通ったら最後に水菜を加え、ひと混ぜし
て完成。

※お好みでラー油をかけても美味しいです。

甘口、塩分9.5%のうす塩みそです。粒みそに比べ、
味噌漉しの必要が無く、お鍋に直接溶かせるので、
お手軽さが好評です。



今回のレシピを提供してくれた /

サクラみそ食品株式会社 緒方 健一さん

久留米市梅満町高海1638番地の4
(久留米西田工業団地内)

tel.0942-35-3818(代)



久留米の美味しいグルメをご紹介します



ランチ ● 寿司定食 1,650円 ● ちらし定食 1,650円

ディナー ● 4,400円コース ● 5,500円コース

※ディナーは、日替わり単品メニューもご用意しております。
※前日までのご予約をお願いいたします。
※価格は全て税込みです。

天寿司 城南本店 TEL 0942-38-5566

住所/久留米市城南町18-39

営業時間/ランチ 11:30~14:30(ラストオーダー14:00)

ディナー 17:30~22:00(ラストオーダー21:30)

定休日/水曜日(月に1度は連休あり)



暮らしのあれ!これ! ショールーム

久留米ガス

〒830-0003 久留米市東郷原町1089

http://kurumegas.co.jp

久留米ガス

TEL.0942-36-2607

休館日 土・日・祝日

営業時間 10:00~17:35

- 講座のお申し込み・お問い合わせはお電話にて受付致します。
- 応募者多数の場合は抽選です。当選の方のみ、当ショールームより連絡致します。
- 当選後のキャンセルはキャンセル料が発生します。ご注意ください。
- 開催日の2週間前が応募締切。
- 当選連絡は開催日の1週間前まで。

