

 2名～6名さまのグループで作る講座
 お1人さまずつ作る講座
 デモンstrーションでご覧いただくメニューあり
 料理お持ち帰り付き
 ※受講料は全て税込表記です。※写真・画像はイメージです。

kitchen703の あたらしいおうちごはん

12/12金

受講料 3,500円
時間 10:00～13:00
講師 kitchen703 坂本 なおみ

おしゃれでおいしい料理が一度に何品もしかも時短でできちゃいます!料理のコツや手際を学び、今日から活かせる講座です。今回は家庭で作りやすいおせち料理。4人グループで調理実習を行います。

メニュー予定

■ワンプレートおせち

伊達巻き・甘辛ごぼう
洋風栗きんとん・野菜とチーズの肉巻き
大根とスモークサーモンのミルクフィッシュ立役
カナベ寿司

家族がよろこぶ ヘルシーごはん

11/18火

受講料 3,200円
時間 10:00～13:00
講師 管理栄養士 佐野 啓子

生活習慣病を予防するなら、まず食事です。家族の食生活と健康が気になる方におススメの講座です。食と健康についてのお話と、毎日役立つおいしい健康メニューのデモンストレーションで学べます。4人グループで調理実習を行います。

メニュー予定

しらす入り菜飯
白身魚の野菜あんかけ
麩グラタン
さつま芋の味噌汁
小倉蒸しパン

よろこびがつなく世界へ

KIRIN

11/20木

受講料 3,200円
時間 10:00～13:00
講師 クッキングスタジオスタッフ

「麒麟午後の紅茶」と静岡の食材を組み合わせた料理をご紹介します。毎回人気の講座。グループで調理して飲料の新たな利用法や県内各地の特選食材を知り、おいしいランチとしてお召し上がりいただけます。

メニュー予定

午後の紅茶でしっとり紅茶鶏
午後の紅茶レバペースト
午後の紅茶レモンティーとしずおか野菜のピクルス
午後の紅茶ミルクティーのフルーツグラタン

麒麟ビバレッジ × しずおか食セレクション

「午後の紅茶」で華やかプレートランチ

受講料 3,200円
時間 10:00～13:00
講師 クッキングスタジオスタッフ

「麒麟午後の紅茶」と静岡の食材を組み合わせた料理をご紹介します。毎回人気の講座。グループで調理して飲料の新たな利用法や県内各地の特選食材を知り、おいしいランチとしてお召し上がりいただけます。

メニュー予定

午後の紅茶でしっとり紅茶鶏
午後の紅茶レバペースト
午後の紅茶レモンティーとしずおか野菜のピクルス
午後の紅茶ミルクティーのフルーツグラタン

ひとりでできる定番レシピ

10/16木

受講料 3,000円
時間 10:00～13:00
講師 クッキングスタジオスタッフ

基本を押さえた人気のメニューにチャレンジして、料理のコツをつかみましょう。調理はお1人さまずつ行方ので、しっかり身につきます。初心者の方も気軽に参加いただけます。

メニュー予定

明太ポテトグラタン
えびとブロッコリーのアンチョビソテー
紫キャベツのマリネ

俺のキッチン「クリスマスケーキ」

12/13土

受講料 3,500円
時間 10:00～13:00
講師 クッキングスタジオスタッフ

お菓子作りにチャレンジしたい男性向けの講座です。初心者向けのシンプルな工程で、生地作りからデコレーションまでお1人さまずつ行ってまことお持ち帰りできます。対象:16歳以上の男性

メニュー予定

フルーツデコレーションケーキ(直径18cm)

駿河トロベ-Week

10.11土~10.19日

駿河区役所を中心とした地域の企業・施設・団体が、期間中に講座や体験など様々な催しを各地で開催します。

駿河トロベWeek期間中は、特別講座を開講!

親子で作る焼きたてパン
トロベ-バーガー

赤ちゃんママの幸せ
うち時間
ベビーマッサージ

安心・快適にくらすための
シニア向け
お片付け講座

測ってわかる!
あなたに合った
栄養のヒント

PICK UP

秋の味覚 さつまいも

みんな大好き「さつまいも」を使った講座を毎月開催!

生地から作る お手軽パン教室
「さつまいもと木の実のエピ」

10/19日・10/20月

受講料 3,000円
時間 10:00～13:00
講師 クッキングスタジオスタッフ

手ごねパンをもっと身近に。ほっくり甘いさつまいもと香ばしいナッツをたっぷり使った、秋にぴったりのパンです。作業はお1人さまずつ行い、焼きたてのパンをお持ち帰りできます。

さつまいものミルクレープ

11/3月・祝・11/4火

受講料 3,500円
時間 10:00～13:00
講師 クッキングスタジオスタッフ

薄焼きクレープにさつまいも入りのクリームを重ねた、ボリュームたっぷりで見た目も美しいミルクレープです。直径約15cmのミルクレープをお1人さまずつ作ってまことお持ち帰り。

さつまいもと
チキンのキッシュ

12/14日・12/15月

受講料 3,500円
時間 10:00～13:00
講師 クッキングスタジオスタッフ

さつまいもにチキンときこの、秋の味覚たっぷりのキッシュを、サクサクの生地作りからお教えします。直径15cmのキッシュを1台まことお持ち帰りいただけます。

食のアップサイクル商品普及啓発イベント

おいしく知ろう!食のアップサイクル

主 催 (公財)静岡興産業振興財団 ウェルネス・フーズ産業支援センター
実施団体 静岡ガス株式会社 協力 生活協同組合ユーコープ

参加無料

お申し込み締切日 ▶ 9/20[土]

応募多数の場合は抽選となります。結果は当選・落選いずれの場合もお知らせします。中部会場以外の会場へのお問い合わせはご遠慮ください。
※「エコクッキング」は東京ガス株式会社登録商標です。

お申し込み方法

① 二次元コードからお申し込み
② お電話でのお申し込み(全会場共通)

静岡ガス エネリアショールーム静岡 TEL. 054-285-0267
営業時間 9:30～17:00(水曜定休)

くらしを楽しむワークショップ

もっと楽しむ!珈琲講座
～テイastingとペアリング入門～

10/9木

受講料 2,500円
時間 10:00～12:30
講師 Barista 野原 由美

豆の挽き具合や湯温などのコツを学んで、お1人さまずつドリップ実践。今回は珈琲のテイastingを体験いただけます。珈琲豆の栽培地域から栽培、収穫、精製、焙煎、淹れ方などの講義も充実。お菓子とのペアリングも楽しみ、好みの1杯を見つけましょう。

香り豊かなクリスマスリース

11/27木

受講料 4,500円
時間 10:00～12:00 / 13:30～15:30
講師 ルボスケ主宰 フラワー装飾技能士1級 向井 真由美
家事コンシェルジュ 山内 美由紀

1年の感謝を込めて。そして、新しい年が幸せでいっぱいになりますようにと願いを込めて。香り豊かなグリーンをふんだんに使った、クリスマスまで楽しめるナチュラルなリースを作ります。お花のあるくらしを楽しむための、ミニ家事講座付きです。

サイズ:直径約25cm

ベビー&キッズと一緒に楽しもう

食育キッズクッキング

講師 クッキングスタジオスタッフ
※4歳～小学生のお子さまと保護者の方が対象です。

親子で作る
焼きたてパントロベ-バーガー

10/11土・10/12日・10/13月・祝

受講料 1,500円(お1人さま)
時間 10:00～13:00
講師 クッキングスタジオスタッフ

生地の成形からパン作りを楽しみます。駿河区広瀬隊長トロベ-の形のパンに、とうもろこックをはさんだ特製バーガーでおいしいランチ!

メニュー
トロベ-パンのココロクバーガー
予定 古代米のスープ(パンのお持ち帰り付き)

サンタクロースのケーキ

12/20土・12/21日・12/25木

受講料 3,500円(2名1組)
時間 10:00～12:30
講師 クッキングスタジオスタッフ

親子で手作りのクリスマスケーキに挑戦して、1台まことお持ち帰り。かわい「サンタクロースのケーキ」を作ります。

赤ちゃんママの幸せうち時間
ベビーマッサージ

10/16木

10:00～11:30
受講料 2,000円
講師 助産院海の色 助産師 平野 明日香

赤ちゃんと一緒に今しかできないベビーマッサージの体験をしてませんか?ママの手で、赤ちゃんに安心と愛情を届けましょう。ゆったりとした時間の中で、ママも心からリラックスできます。
※バスタオルをお持ちください。
※生後1ヶ月～あふするまでのお子さまと保護者の方が対象です。

くすくすのベビ-リトミック

12/15日

10:00～10:40
11:10～11:50
受講料 1,000円
講師 ふれあいリミック協会インストラクター 小田 善 彩

0歳から参加できるリトミック!音楽に合わせて楽しく体を動かすことで、集中力やリズム感、バランス感覚を育みます。親子で一緒に体を動かすことで、自然にスキンシップが増え、親子の絆が深まります。
※0ヶ月～2歳のお子さまと保護者の方が対象です。

2歳からはじめよう
こどもクッキング

11/30日

12/23木

10:00～11:30
受講料 1,000円(お1人さま)
講師 管理栄養士 長澤 綏子

五感を使ってはじめてのお料理にチャレンジ!食への興味を育てる講座です。ココアがほんのり香るケーキを作ってかわいく飾り付け。クリスマスにぴったりのカップケーキです。
※乳・卵・小麦を使用します
※2歳～未就学のお子さまと保護者の方が対象です。
※本講座はお子さま1名につき保護者の方2名までお申し込みいただけます。
(メニュー予定) トナカイさんのカップケーキ

おやこでほっこり♡
クリスマスパーティー

12/25木

10:00～11:00
受講料 1,800円(2名1組)
講師 保育士 前田 実穂

まるで絵本の中に入りこんだみたい!サンタさんにもごっこりしちゃう、とびきり可愛いクリスマスパーティーへようこそ!おいしいお菓子にケーキ、保育士による絵本やうた、手遊びも盛りだくさん。おやこでぎゅっと、心あたまるひとときを過ごしましょう。
※3歳～5歳のお子さまと保護者の方が対象です。

予告

11/24(月・祝) 10:00～16:00 わくわく!おしごと体験

パティシエ体験 \ 11/23(日)・11/24(月・祝)開催! / お店みたいなお菓子を作ろう

受講料 3,000円(2名1組)
時間 10:00～12:00 / 13:30～15:30
講師 クッキングスタジオ 製菓衛生師

なりた職業No.1のパティシエにチャレンジ!かわいカップケーキを作り、お店みたいに包装してお持ち帰り。食品表示のルールなど、お菓子をおいしく安全に提供する工夫を教えます。
対象:小学生のお子さまと保護者の方(2名1組)

こんなおしごとが体験できるよ!

自衛官 消防士
警察官(白バイ体験)
セブン-イレブン店員
空間デザイナー ガス会社
ごみ減量のためのPOP作り 紙すき体験

※クッキングスタジオ内では特定原材料8品目(卵・乳・小麦・えび・かに・そば・くるみ・落花生)を使用した講座を開催しております。

2名～6名さまのグループで作る講座

お1人さまずつ作る講座

デモ

デモンストレーションでご覧いただくメニューあり

料理

※受講料は全て税込表記です。
※写真・画像はイメージです。