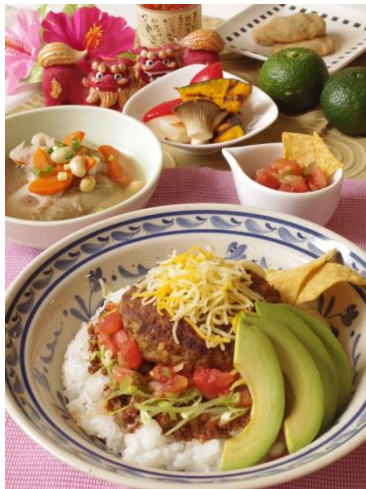


「東京ガス料理教室」×「フジッコ」コラボ企画 家族みんなが大満足! 「ひきわり蒸し大豆」で身体に優しいボリュームごはん

東京ガスの料理教室とフジッコがコラボレーション!

東京ガスでは2018年11月、【「東京ガス料理教室」×「フジッコ」家族みんなが大満足! フジッコの新商品「ひきわり蒸し大豆」を使った、身体に優しいボリュームごはん!】を開催します。

1. からだに優しい沖縄ごはん編
2. 年末年始のお集まりに 華やかディナー編



3. 美味しい今日の晩御飯編
4. 週末ゆるっとベジごはん パスタ編
5. ヘルシー中華編



「ひきわり蒸し大豆」はフジッコから今年の9月1日に発売が開始された新商品で、お肉料理をはじめとする様々な料理に混ぜて使える細かく刻んだ蒸し大豆です。お肉の一部を置き換えることで、手軽においしく植物性たんぱく質を摂りながらカロリーや脂質の摂取量を抑えることができます。

「ひきわり蒸し大豆」は、お土産として1袋お持ち帰りいただきますので、ご自宅でもぜひお試しください。



【コース・メニューと開催場所】

	コース・メニュー	開催場所
1	からだに優しい沖縄ごはん編 ・沖縄風タコライス ヘルシーハンバーグのせ ・根菜と豆のうまみスープ ・グリル野菜のマリネ ・塩ちんすこう	東京ガスキッチンランド川崎 (川崎市川崎区小川町 6-1 東京ガス 1 階) 東京ガスキッチンランド葛飾 (葛飾区青戸 4-2-8) 東京ガスキッチンランド石神井 (練馬区石神井町 6-16-8)
2	年末年始のお集まりに 華やかディナー編 ・たっぷり野菜でハンバーグ ～ミートローフ風～ ・紅白サラダ 和風カプレーゼ ・白みそ仕立ての味噌スープ ・黒豆祝いご飯 ・お屠蘇風味の乾杯ゼリー	東京ガスキッチンランド江東 (江東区猿江 2-15-5) 東京ガスキッチンランド調布 (調布市調布ヶ丘 2-4-5) 東京ガスキッチンランド湘南 (藤沢市片瀬 92) 東京ガスキッチンランド千葉 (千葉市美浜区幸町 1-6-8)
3	美味しい今日の晩御飯編 ・ひきわり蒸し大豆の和風椎茸つくねバーグ ・たっぷり野菜とひきわり蒸し大豆の 旨み肉団子スープ ・ツナと豆苗の塩昆布マヨ和え ・和風トライフル	東京ガスキッチンランド浦和 (さいたま市南区別所 7-1-1) 東京ガスキッチンランド世田谷 (世田谷区新町 3-1-9) 東京ガスキッチンランド八王子 (八王子市明神町 3-3-9) がすてなーに ガスの科学館 (江東区豊洲 6-1-1)
4	週末ゆるっとベジごはん パスタ編 ・ひきわり蒸し大豆入り ミートソースと豆乳クリームのパスタ ・ガーデンサラダ ～ひきわり蒸し大豆 de みそドレッシング～ ・かぼちゃと豆乳のヨーグルトポタージュ ・はちみつとヨーグルトのゼリー	東京ガス新宿ショールーム (新宿区西新宿 3-7-13 新宿パークタワー1 階)
5	ヘルシー中華編 ・担担麺 *手作りラー油 (デモ・試食) ・中華風ハンバーグ ～ごま油香る焦がしにんにく醤油～ ・カニとチンゲン菜のクリーム煮 ・ジンジャー風味のミルクプリン (デモ・試食)	東京ガス横浜ショールーム (横浜市西区みなとみらい 3-5-1 MARK IS みなとみらい 4 階)

【開催時期】 2018 年 11 月

【申込期間】 2018 年 10 月 1 日 (月) ～15 日 (月)

【問合せ先】 東京ガスコミュニケーションズ内 東京ガス料理教室事務局

TEL 03-5405-7068 (月～金 10:00～17:00、土・日・祝日休み)

コース詳細・お申し込みはこちら <http://www.tg-cooking.jp/>