

春の特別企画 新生活応援！知恵と工夫でお料理上手 第1弾

東京ガスの料理教室では2019年3月、【春の特別企画 新生活応援！知恵と工夫でお料理上手 第1弾】を開催します。2月1日より受付を開始します。

進学や就職で春から新しい生活が始まる方や、仕事や育児など毎日忙しい皆様に、忙しい子育て世代でもあるクッキングインストラクターが、日頃から実践する「料理のコツ」をご紹介します。

春は心機一転、新しいことを始めるのにもよい季節です。9か所の料理教室で5種類のコースを開催いたします。料理教室は初めて、という方も大歓迎です。皆様のご参加を心よりお待ちしております。

1. 頑張りすぎない一汁一菜 ～季節の甘味も一緒に～

【キッチンランド江東】3月1日（金）10：30-12：30、3月2日（土）10：30-12：30

【キッチンランド葛飾】3月9日（土）10：30-12：30

<メニュー>

- ・鍋いらず！ 照り焼きグリルチキン～春野菜とタルタルソースを添えて～
- ・入れるだけ！ カニカマとニラの白だし汁
- ・調味料1つで！ たけのこごはん
- ・桜のクリーム水ようかん



2. 時短でおもてなしメニュー

【キッチンランド浦和】3月3日（日）10：30-12：30、3月28日（木）10：30-12：30

【キッチンランド石神井】3月10日（日）10：30-12：30

【キッチンランド川崎】3月23日（土）10：30-12：30/14：00-16：00

<メニュー>

- ・柔らかスペアリブの煮込み
- ・マッシュルームとエビのアヒージョ
- ・おもてなしサラダ～キャロットドレッシング～
- ・サングリア風ドリンク（ノンアルコール）
- ・バゲット付



3. 主役級！鶏むねおかずプレート

【キッチンランド調布】3月3日（日）10：30-12：30、3月6日（水）10：30-12：30

【キッチンランド世田谷】3月17日（日）10：30-12：30/14：30-16：30

- ＜メニュー＞
- ・チキン南蛮
 - ・とり天～あおさ&ゆかり～
 - ・鶏むね肉とピーマンのカレー炒め
 - ・治部煮風煮物
 - ・手作りサラダチキン(レモン&ハーブ)
 - ・白飯



4. 朝 10 分の準備で楽ちん！春野菜を愉しむ時短晩ごはん

【キッチンランド八王子】3月15日（金）10：30-12：30、3月16日（土）10：30-12：30

【キッチンランド世田谷】3月21日（祝・木）10：30-12：30、14：30-16：30

- ＜メニュー＞
- ・ふわふわ鶏団子と新タマネギの煮物
 - ・鯖の菜の花味噌焼き～菜の花の昆布締め添え～
 - ・春キャベツのゴマ豆乳煮
 - ・打ち豆とカブの味噌汁
 - ・白飯



5. 家族が喜ぶ祝いご飯

【横浜ショールーム】3月17日（日）10:30～13:00、3月18日（月）10:30～13:00

- ＜メニュー＞
- ・海鮮雑穀ちらし寿司
 - ・菜の花とアスパラの金箔ジュレがけ
 - ・焼き鯛のお吸い物
 - ・桃のヨーグルトゼリー



【申込期間】2019年2月1日（金）～2月15日（金）

【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/>



東京ガスは、農林水産省が推進する「Let's! 和ごはんプロジェクト」に参加しています。

これは、将来の食嗜好の骨格となる味覚が形成される子どものうちに和食の味や食べ方の体験の機会の増加を促し、和食文化の保護・継承につなげていくためのプロジェクトです。

食品製造業者、流通業者、中食・外食業者のみならず、レシピや調理家電など食にかかわる事業者と行政とが一体となって、和食につながりを持つ関係者が官民協働で、子どもたちや忙しい子育て世代に、身近・手軽に健康的な「和ごはん」を食べる機会を増やしてもらうための取組を推進しています。