

## 【東京ガス料理教室】 男だけの厨房「定番料理を作ろう」

東京ガスでは2019年4~6月、【男だけの厨房「定番料理を作ろう」】を開催します。



「男だけの厨房」は、お料理を楽しみたい男性向けのコースです。月1回、3ヶ月コースで、包丁の使い方から料理の基礎を分かりやすくご紹介します。2人1組の少人数で仕上げるのでしっかり覚えられ、これから料理を始めたい男性だけでなくレパトリーを増やしたい方にもおすすめです。

調理後はビールと一緒にご試食いただきます。(ノンアルコールビールやソフトドリンクもご用意いたします。) 家族や友達にも振る舞える本格的な料理を是非手軽にお楽しみください。

### 【参加者の声】

- ・「定年後に妻にすすめられて参加した。料理は初心者だが楽しんで通っている。」
- ・「少人数なので、丁寧に教えてもらえて勉強になる」
- ・「たくさんの女性の中で習うのはちょっと気が引けたが、男性ばかりの教室なので参加しやすかった」
- ・「最後にビールを飲みながら参加者同士でおしゃべりするのが楽しい」



【メニュー】



<4月>～中華編～

厚揚げに豆板醤のピリッとした辛さが効いた煮込みと焼売です。

- ・ホタテ入り肉焼売
- ・厚揚げと彩り野菜の辛味煮込み



<5月>～和食編～

鰹をフライパンでたたき風にして、新タマネギのやさしい甘みの卵とじと共に旬をご堪能ください。

- ・鰹のたたき風
- ・新タマネギとスナップエンドウの卵とじ
- ・小豆寄せ



<6月>～洋食編～

グリルで焼いたトーストに鶏肉と野菜やチーズが入った具だくさんのサンドイッチを作ります。

- ・クラブハウスサンド～フライドポテト添え～
- ・ミネストローネ

【対象】 男性 16歳以上

【参加費用】 1コース3回分で10,000円（材料費・税込）※入会金不要

※空席がある場合は1回のみ申し込みも可能です。その場合は1回3,800円（材料費・税込）。

【所要時間】 2時間30分

【申込期間】 3月1日（金）～3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/>