

【東京ガス料理教室】時短クッキング～ラ・クチーナ・エスプレッサ～ 野菜いっぱいヘルシーチャイニーズ

東京ガスの料理教室では2019年5月、【時短クッキング～ラ・クチーナ・エスプレッサ～野菜いっぱいヘルシーチャイニーズ】を開催します。

クチーナは“料理”、エスプレッサは“早い”という意味のイタリア語で、家事に仕事に忙しいイタリアマンマの知恵と工夫が詰まった調理スタイルです。

「時短クッキング～ラ・クチーナ・エスプレッサ～」のコースでは、ガスコンロの3口バーナーとグリルを上手に使い、20分で4品の料理を段取り良くおいしく仕上げる方法をご紹介します。

今回は、野菜や豆製品をたっぷり使った彩りの良い中華料理。調理法を工夫してヘルシーに仕上げます。また、お子様はもちろん、大人の方にも人気のおからのお菓子「きらず揚げ」をお一人様一袋、お土産としてお持ち帰りいただきます。（協賛：㈱おとうふ工房いしかわ）

【メニュー】

○麻婆風厚揚げの蒸し煮

ひき肉を麻婆豆腐風に味付けし、厚揚げや野菜とフライパンで蒸します

○豆干絲（トーカーヌー）入り卵焼き

卵焼きに豆腐の麺と切干大根を入れて、台湾で人気の料理を手軽に作ります

○彩葉ピクルス

セロリやラディッシュ、パプリカ等のカラフルな野菜を入れたピクルスです

○白きくらげのデザート

水で戻した白きくらげをシロップで煮て、冷凍マンゴーと合わせた冷たいデザートです



【所要時間】2時間

【対象】16歳以上

【参加費用】3,800円（税込）※入会金不要

【申込期間】2019年4月1日（月）～4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）

開催場所・日時等のコース詳細、お申し込みはこちら <https://www.tg-cooking.jp/>