

1月 IH料理教室スケジュール

豊富なレッスンをリーズナブルに。お友だちを誘っておいしい体験してみませんか！

浦添支店	おきでん うらそえ料理教室	お申し込み・お問合せは ☎ 070-5486-2572	参加費 500円
------	------------------	--------------------------------	-------------

12水 10:00▶13:00	講師 与那嶺 愛子(クッキングスタジオ フィール・フリーズ 主宰)	IHクッキング体験 参加費 無料 25火 11:00~ 31月 11:00~
●白身魚の包み焼き ●春野菜と海老しんじょう碗 ●菜の花しぐれ		
14金 10:00▶13:00	講師 山城 尚子(管理栄養士)	
●ポトフ ●切り干し大根の煮物 ●青菜のごまあえ ●マンナンご飯 ●かぼちゃのチーズケーキ		
18火 10:00▶13:00	講師 佐々木 章人(ホテル日航アリビラ 中国料理)	
●牛肉のトーチー炒め ●アワビともずくスープ ●中華風ピリ辛サラダ		
21金 10:00▶13:00	講師 照屋 寛幸(ホテルコスタピスタ沖縄 和食料理長)	
●芹のお味噌汁 ●京芋の含め煮鶏そぼろ餡掛け ●鱈の翁焼き ●新筍の磯部揚げと海老天ぷら ●白御飯		
27木 10:00▶13:00	講師 中松 宏子(管理栄養士)	
●豚肉のホイル焼 きのご・野菜添え ●魚のみぞれ汁 ●野菜のごま和え ●ふりかけ ●マージンにんじん飯 ●くず玉		

おきでん うらそえ料理教室 おきでん牧港ビル7F

浦添市牧港4-11-3 おきでん牧港ビル7F
開館時間/8:30~17:00 (土曜・日曜・祝日休み)

バス:国道58号線宇地泊バス停より徒歩3分/車:国道58号線 牧港高架橋下より嘉教高台向け150m

うるま支店	おきでん うるま料理教室	お申し込み・お問合せは ☎ 070-5486-2751	参加費 500円
-------	-----------------	--------------------------------	-------------

19水 10:00▶13:00	講師 崔 順徳(韓国料理研究家)	IHクッキング体験 参加費 無料 13火 11:00~ ★ 24火 11:00~
●甘辛コチュジャン鍋 ●大葉のキムチ ●おかずトクポキ		
21金 10:00▶13:00	講師 山之内 裕子(管理栄養士)	
●ラー油 ●ラー油を使ったもやしと豚のサラダ ●サンラータン		
26水 10:00▶13:00	講師 大城 守幸(ホテルコスタピスタ沖縄 和食副料理長)	
●小松菜の煮浸し ●ぶり大根 ●鶏肉の梅みそ焼き ●しじみの味噌汁		
28金 10:00▶13:00	講師 がなは 理恵子(松本料理学院 講師)	
●切り干し大根 ●沖縄てんぷら ●ちんすこう		

おきでん うるま料理教室 うるま支店3F

うるま市宇江洲358-2 うるま支店3F
開館時間/8:30~17:00 (土曜・日曜・祝日休み)

沖縄南ICから車で20分/サンエー具志川メインシティから徒歩5分

IH料理教室

有名ホテルのシェフやパティシエ、その他にも多彩な講師陣を迎えた料理教室です。IHクッキングヒーターならではの多彩な機能を使って、楽しくクッキングしてみませんか？

- POINT ① 好きな時に参加出来る単発レッスンが豊富
 - POINT ② IHの使い方はスタッフがお教えするので安心
 - POINT ③ 入会金不要で、リーズナブルな受講料
 - POINT ④ 定員20名の少人数制
- カエルびあは1テーブル4名、浦添・うるまは1テーブル5~7名

申込方法 受講日の1ヶ月前から2週間前までに各教室の受付または、お電話でお申込みください。

*お申し込み多数の場合は抽選となります。*お子様連れはご遠慮ください。
*キャンセルされる場合は受講日3日前までにご連絡ください。
*料理教室の内容は都合により変更される場合がございます。
*アレルギーのある方は、お申し込みの際にスタッフまでご連絡ください。

IHクッキング体験

最新のIHクッキングヒーターを使って簡単な調理をしながら、スタッフが揚げ物、炒め物、グリル等の基本的な操作方法や便利機能を詳しくご説明します。(約2時間)

IHクッキングヒーターに興味・関心のある方や、購入したが上手く使いこなせていない方も、お気軽にお申込みください。

- POINT ① 3つのメーカーから選んで体験できます。
- POINT ② オール電化の料金プランをご紹介します。

申込方法 受講日の2日前までにお申込みください。受付または、お電話でお申込みください。

※お一人様からでも参加可能。日程調整もできますので、お気軽にご参加ください。