

# 2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
------	------------------	-----------------------------	-------------

  

<b>3 木</b> 10:00▶13:00 講師 崔 順徳(韓国料理研究家)	<b>IHクッキング体験</b> 参加費 無料 7 月 11:00~   28 月 11:00~
●韓国のお寿司 ●だんご入りワカメスープ ●キムチと納豆乗せチヂミ	
<b>9 水</b> 10:00▶13:00 講師 照屋 寛幸(ホテルコストバスタ沖縄 和食料理長)	
●浅網と若竹のお吸い物 ●鰯と大根の煮物 ●鰻の玉子けんちん焼き ●公魚の南蛮漬け ●白御飯	
<b>15 火</b> 10:00▶13:00 講師 与那嶺 愛子(クッキングスタジオフィール・ブリーズ主宰)	
●豚肉とじゃが芋のほっこり蒸し ●青豆サラダ ●フォンテーヌフロア フルーツ添え	
<b>17 木</b> 10:00▶13:00 講師 海老原 慧	
●野菜のスープ バジル風味 ●スパゲッティ カルボナーラ ●にんじんのサラダ オレンジ風味	
<b>22 火</b> 10:00▶13:00 講師 佐々木 章人(ホテル日航アリビラ 中国料理)	
●海鮮XO醬炒め ●海老春巻 ●コーラーゲンたっぷりフカヒレスープ	
<b>24 木</b> 10:00▶13:00 講師 仲田 洋一(仲田調理科学研究会)	
●金沢名物治部煮風 ●寒ブリのゆず風味焼き ●菜飯	

  

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数高台向け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
-------	-----------------	-----------------------------	-------------

  

<b>4 金</b> 10:00▶13:00 講師 山城 尚子(管理栄養士)	<b>IHクッキング体験</b> 参加費 無料 2 水 11:00~   10 木 11:00~ ★
●豚肉の島にんじん巻き ●島らっきょうの酢漬け ●フーチバーと田芋のジュシー ●たんかん	
<b>16 水</b> 10:00▶13:00 講師 大城 守幸(ホテルコストバスタ沖縄 和食副料理長)	
●かぼちゃの煮ころがし ●いわし梅しそ揚げ ●豚汁 ●五目ちらし	
<b>18 金</b> 10:00▶13:00 講師 山之内 裕子(カフェユニゾンフードディレクター)	
●ライスコロッセ ●ごぼうのスープ ●サーモンマリネ	
<b>23 水</b> 10:00▶13:00 講師 与那嶺 愛子(クッキングスタジオフィール・ブリーズ主宰)	
●白身魚と春野菜のスープ ●春野菜のパスタ ●フォンテーヌフロア フルーツ添え	
<b>25 金</b> 10:00▶13:00 講師 仲田 洋一(仲田調理科学研究会)	
●金沢名物治部煮風 ●寒ブリのゆず風味焼き ●菜飯	

  

うるま市字江洲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教えるので安心
- 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** 開催月の1ヶ月前から開催日の2週間前までに各教室の受付または、お電話にてお申し込みください。

※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、お気軽にお申し込みください。

- 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日前までにお申し込みください。受付または、お電話でお申し込みください。

※ 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。