



# いこえーるで美味しい！楽しい！ 5月イベントのご案内



e-niwa パーソナリティ 諸澤美由紀さん 料理教室

## 『ちょっと簡単イタリアン』

メニュー 白身魚の紙包み焼き  
ペンネのカルボナーラ 春野菜のサラダ

日時 **5/8**(火) **5/9**(水)  
10:00~13:00 10:00~13:00  
14:00~17:00 14:00~17:00

定員 各回先着 **12**名様

参加料 **800**円

持ち物 エフロン、スリッパ、筆記用具



北海道文教大学さん 料理教室

## 『ガスで簡単調理～旬の野菜を美味しく食べよう～』

リンナイの最新ガスコンロ DELICIA を使って調理します！  
文教大学さんと共同開発した、ガス炊飯で美味しい  
特選フレンド米“おいひめ”と“ひこぼし”の食べ比べも行います♪

メニュー フレンド米(おいひめ、ひこぼし)  
和風ポトフ、ミートポークマト煮  
きゅうりと梅肉のさっぱり和え、抹茶プリン

日時 **5/19**(土) 10:00~13:30



定員 抽選 **10**名様 参加料 **500**円

持ち物 エフロン、スリッパ、筆記用具

5月10日(木)までにお申し込み下さい。  
抽選の上、結果を11日(金)にご連絡いたします。

e-niwa パーソナリティ 諸澤美由紀さん 教室

## 『お菓子作りとティータイム』

料理教室でおなじみ 諸澤美由紀さんによる  
お菓子作り教室の後に  
コーヒー、紅茶などでティータイムをします♪

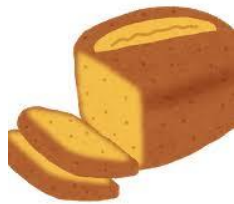
メニュー ケークサシ(塩ケーキ)

日時 **5/25**(金) 10:00~12:00  
14:00~16:00

定員 各回先着 **10**名様

参加料 **600**円

持ち物 エフロン、スリッパ、マグカップ



## 『オトナ女子のための 100円収納レッスン』

内容 整理収納アドバイザーが厳選した、  
100円ショップで買える収納用品をご紹介します。  
帰ってすぐに活用できる、  
簡単な100円収納の作成も体験。  
オシャレな使い方を学んで、  
家の中をスッキリさせましょう♪

日時 **5/29**(火) 10:00~11:00



定員 先着 **8**名様


参加料 **1500**円(コーヒーor紅茶・資料付き)

持ち物 スリッパ、筆記用具

## 参加時の注意事項

- ・応募多数の場合は抽選となる場合がございます。
- ・キャンセルのご連絡は2日前までをお願いいたします。それ以降はキャンセル料が発生する場合がございます。
- ・定員に満たない場合はやむを得ず講座を中止することがございます。

## お問い合わせ、お申込み先

 北ガスジェネックス 恵庭営業所(いこえーる)  
恵庭市恵み野西3丁目1-3 セブンイレブン様横

**TEL (0123) 36-4774**

