



北ガスジェネックス恵庭営業所*いこえーる*では
 北海道文教大学健康栄養学科の学生さんと料理教室を開催しております。
 学生さん考案の季節のメニューと一緒に楽しくお料理できますよ♪
 今年度は6月よりスタートしますので、ぜひ遊びに来てくださいね！

スタート 6/15(土)

『お米の味を知る
 ～おりひめ・ひこぼし
 食べ比べ対決～』

- ・おにぎり
- ・具沢山味噌汁
- ・きんぴらごぼう
- ・かぼちゃの甘煮



7/20(土)

『彩り豊かな夏野菜で
 夏バテ予防！』

- ・昔懐かしパスタ
- ・生ハムとアスパラの
 グリーンサラダ
- ・冷製あいゆたかポタージュ
- ・ババロア



8/10(土)

『親子でたのしい
 餃子パーティ』

- ・おにぎり
- ・変わり餃子
- ・夏野菜のグリル
- ・アイス



2/15(土)

『手軽で簡単！我が家で
 美味しいひな祭り』

- ・ちらし寿司
- ・菜の花と生ハムのサラダ
- ・たけのことエビのお吸い物
- ・イチゴの豆乳ムース



1/18(土)

『バレンタインで
 伝えよう感謝の気持ち』

- ・パエリア
- ・煮込みハンバーグ
- ・サーモンのブーケサラダ
- ・カクテルグラスのコンソメジュレ
- ・ナッツのチョコブラウニー



12/21(土)

『家族みんなで幸せおせち』

- ・巻きずし
- ・エビの姿に
- ・だて巻き
- ・うま煮
- ・叩きごぼう
- ・田作り
- ・栗きんとん



11/16(土)

『みんなで
 クリスマスパティー』

- ・シーフードピラフ
- ・フライドチキン
- ・彩りサラダ
- ・コーンスープ
- ・ブッシュドノエル



11/9(土)

『恵庭の秋、
 味覚を知ろう！』

- ・舞茸の炊き込みご飯
- ・ロールキャベツのトマト煮
- ・ベーコンとほうれん草のキッシュ
- ・かぼちゃのチーズケーキ



10/19(土)

『恵庭の魅力たっぷり♪
 ハロウィンパーティー』

- ・かぼちゃカルボナーラ
- ・ミートパイ
- ・カルパッチョ
- ・アイシングクッキー



北海道文教大学

×

いこえーる料理教室

2019年度 年間スケジュール

どなたでもご参加できますので、ぜひ一度遊びにきてください♪

他にもいこえーるの色々な活動が盛りだくさん！
 北ガスジェネックスのホームページをぜひご覧ください。

パソコン・スマートフォンから

北ガスジェネックス

検索

