

食育・花育センター3月の料理教室のご案内

◆申込み期間

2月1日(金)～2月25日(月)

◆申込み方法(電話またはメール)

料理教室受付 ☎ 025-282-4189

メール shokuikukouza@ikutopia.com

※ 応募多数の場合は抽選とし、当選者にのみ、
2月28日(木)までに、はがきで案内文を送付します。
※ 駐車場は90分間無料です。料理教室に参加された場合は
さらに90分間割引となり、合計180分間無料となります。



◆メールに記載する内容

- ・講座名・氏名・フリガナ・年齢
- ・郵便番号・住所・電話番号

※2人(組)まで同時申込み可能です。

※定員に達しない場合は、中止となる講座もあります。

※親子・キッズ教室につきましては、
お子様の氏名・フリガナ・年齢も明記ください。

身体めざめる春レシピ

食事と運動で健康に。春の旬食材をふんだんに使った料理を習います。

- 日時：3月13日(水) 10:30～14:00
- 参加費：1,300円 ■定員：一般 24人
- 講師：新潟スポーツ栄養サポートグループ

<メニュー>

菜の花と桜えびの混ぜご飯
とり肉の春の香り焼き・ワカメのサラダ
チンゲン菜のスープ・ジャースイーツ



※写真はイメージです

キッズキッチンの「日本のお祝いごはん」

子供たちだけで料理に挑戦！スタッフが丁寧に教えます♪

- 日時：3月16日(土) 10:30～13:00
- 参加費：1,500円 ■定員：5歳～10歳 24人
- 講師：キッズキッチンコミュニティ新潟

<メニュー>

赤飯・結びかまぼこのお吸い物
鯛の塩窯焼き・わけぎのぬた



※写真は過去の料理教室のものです

※保護者要見学

春のお祝いパーティー

お寿司からケーキまで盛り沢山♪親子でお祝い料理を作ります。

- 日時：3月17日(日) 10:30～14:00
- 参加費：2,000円 ■定員：小学生以上の親子 16組
- 講師：食生活改善推進委員協議会

<メニュー>

華やかカップ寿司・カラフルミートローフ
おすいもの・たっぷり苺のパウンドケーキ
※子供の追加1人に付き750円増し



※写真はイメージです

ハーブのスイーツとピクルス

ハーブ好きにはたまらない♡ハーブ尽くして優雅な午後のひと時を。

- 日時：3月24日(日) 13:00～16:00
- 参加費：1,200円 ■定員：一般 32人
- 講師：長谷川 智美

<メニュー>

ハーブクラッカー・ハーブピクルス
フルーツクラフティ(プディング)
ハーブティー



※写真は過去の料理教室のものです

シェフに習う本格フレンチ

シェフ直伝教室再び！家庭でも本格フレンチを楽しみたい方必見です。

- 日時：3月28日(木) 10:30～14:00
- 参加費：1,500円 ■定員：一般 32人
- 講師：富樫 一仁

<メニュー>

きのこのポターージュ
鶏もも肉のソテー(下ごしらえから)
鶏胸肉のサラダ仕立て



※写真は過去の料理教室のものです

～3月3日「春花・舞花」のお知らせ～ ※予約不要



古代米入り なんちゃってさくらもち作り

簡単でおいしい！ひなまつりにとっても
かわいいさくらもちはいかがですか？
■時間：10:30～13:00(1回30分程度)
■参加費：1組500円(さくらもち3個)
■定員：先着50組 ※材料なくなり次第終了
■場所：調理実習室



ハーブ化粧水作り

～好きな香りを選んでハーブ化粧水を作ろう～
全4種類のハーブミックスから好きな香りを選
んで手作りのハーブ化粧水を作ります。
■日時：13:30～15:00(1回15分程度)
■参加費：1本300円
■定員：先着30組 ※材料なくなり次第終了
■場所：アトリウム