

8月 ▶ 9月 ▶ 10月

FLAMME KITCHEN

上野ガス暮らしサポートくらぶ優待提携

本カードをお持ちの方は
お得な優待を受け取ることが出来ます。

フラムキッチン
料理教室受講料 **10%OFF** ※フラムイベントは
対象外です。

随時受付中!!

※ No.1~5

No.1 季節の彩りごはん



8/2金

- ・みょうがと青豆・コーンのごはん
- ・かれのい甘酢野菜のあんかけ
- ・イカときゅうりの中華炒め
- ・トマトといんげん豆の薬味サラダ
- ・抹茶白玉

9/6金

- ・炒りたらこと青じそ・のりのごはん
- ・鶏肉となすびの南蛮煮
- ・もやしと小松菜のナムル
- ・干しエビ出汁のそうめん
- ・みたらしだんご

10/4金

- ・鯖とサーモンの祭り寿司
- ・花シューマイ
- ・きくらげときゅうりのおろし和え
- ・きのこの湯のみ蒸し
- ・ごまだんご

講師 松永 啓子
定員 16名
時間 ①10:00~12:30
②18:30~21:00
受講料 1講座受講 2,300円
3回定期受講 6,300円

No.2 楽うまごはん



8/20火

- 時短 サバ缶のトマトソース煮込み
コンロ機能 フライドチキン
グリル料理 スコップケーキ
スープ 小松菜ポターージュスープ
demo 帆立のカルパッチョ

9/10火

- 時短 ローストポーク
コンロ機能 豆乳バーニャカウダ
グリル料理 アンチョビポテトキッシュ
スープ かぼちゃのポターージュスープ
demo ノンアルコールミモザカテル

10/8火

- 時短 イワシ缶のからあげ
コンロ機能 手羽元のレンズ豆の煮込み
グリル料理 厚揚げサラダ
スープ ショートパスタのカレースープ
demo チョコトリュフ

講師 山本 隆子
定員 12名
時間 18:30~21:00
受講料 1講座受講 2,300円
3回定期受講 6,300円
※グループでの作業もあります。
※demoは講師が作ります。(試食)

No.3 おしゃれなパンレッスン



8/24土

- 生クリームとはちみつたっぷり...
リッチでしっとりふわ生食パン
ココアの風味がおいしい
チョコチップブレッド

9/28土

- プチプチした食感が人気の
ヘルシーもち麦パン
バターと卵をふんだんに使った
ブリオッシュ イン カスタード

10/12土

- かぼちゃを練りこんだ、
やさしい甘さのパン
ハロウィンのちぎりパン
食感もチーズも「ダブル」で
ちよっぴり贅沢
ダブルチーズベーコンパン※手ごね

講師 前川 昌枝
定員 16名
時間 ①10:00~13:00
②14:00~17:00
受講料 1講座受講 2,300円
3回定期受講 6,300円

No.4 しあわせお菓子づくり



8/31土

- とろけるカスタードケーキ**
ふわふわのスポンジにとろける
ようなカスタードクリームを
サンド。

9/14土

- マーブルケーキ**
プレーン生地とココア生地を混
ぜたマーブルなパウンドケーキ
です。

10/26土

- パンプキンパイ**
サクサクのパイに、かぼちゃの
フィリングをたっぷり詰めて
焼き上げました。

講師 井之口 さと子
定員 12名
時間 10:00~13:00
受講料 1講座受講 2,500円
3回定期受講 6,750円
**リニューアル
記念価格**

No.5 ママと一緒にこどもキッチン



8/25日

- ランチをつくろう!!**
講師 山本 隆子
・三色手打ちうどん
色は三色!! 緑は緑黄色野菜、
赤は梅干しを使います。

9/22日

- パンをつくろう!!**
講師 西口 笑子
・レモンクリーム入り
さいころパン
・とうもろこしパン

10/13日

- お菓子をつくろう!!**
講師 西口 弘子
・季節のフルーツがたっぷり
ロールケーキ

定員 8組16名
未就学児~小学生
時間 10:30~12:30
受講料 親子ペア
1講座受講 1,800円
3回定期受講 5,100円
子ども1名追加の場合+500円
※子どもは2名まで

みんなでクッキング 1人でクッキング

FLAMME EVENT

2019 7/7 日 12:00より
受付開始!!

※No.ア~オ
※7/7は電話受付のみとさせていただきます。1講座につき2名様までとさせていただきます。
コンロの実力フル活用術 美活Lifeをenjoy! プロに学ぶ本格料理

上野ガスフラムHPより、料理教室の受付が
できるようになりました!!



No.ア 8/3土 夏休みの宿題をお手伝い

- 時間 10:00~13:00
メニュー 動物愛護の絵
環境ポスターを描こう!!
講師 画家 森中 喬章
参加費 700円 ※低学年は保護者要
定員 16名



夏休みの宿題を応援! お盆までに終わらせて夏を楽しもう!!

No.ウ 9/1日 親子クッキング教室 ◆イタリアン忍者ごはん◆

- 時間 10:00~12:30 内容 親子で料理を楽しもう!!
メニュー 手裏剣ピザ/火縄パスタ(ミートソース)
まきびしサラダ/雲隠れパナコッタ
講師 フラムキッチン講師 山本 隆子
参加費 親子ペア800円 子供1名追加の場合+400円
定員 小学生の親子8組16名(小1~6年生)
全国親子クッキングコンテストに応募される方を優先させていただきます。



No.イ 8/23金 おやじの台所 ~夏とビールに合う料理~

- 時間 10:00~13:00
メニュー なすびのドライカレー、鶏胸肉のレンジ蒸し、とうもろ
こしのビール衣揚げ、きざみオクラの冷やしそうめん
講師 フラムキッチン講師 松永 啓子
参加費 2,000円 定員 12名

料理初心者の男性向けの料理教室。男性だけの教室ではじめの一步
を踏み出してみませんか?

No.エ 9/14日 special スウィーツレッスン

- 時間 14:00~17:00
メニュー チーズと栗のケーキ
講師 ホームメイドクッキング指定
井之口 さと子
参加費 3,000円 定員 12名



自家製の Cutter ジェルチーズをお楽しみ下さい。 ※写真はイメージです。

7/27日 28日 サイエンスクッキング

- 要予約 無料 7/5金締切(予約受付中)
応募多数の場合、抽選させていただきます。
時間 ①10:00~ ②13:00~ ③15:00~
内容 ①ふくらパンケーキ ②ひんやりラムネ ③ぷるぷるグミ
講師 三重大学教育学部食品学研究室 磯部 由香
川村 朱音
定員 各回8組の親子(小学校4,5,6年生対象)

無料 9/29日 第41回 ほのほのコンサート

- 時間 開場 13:30~ 開演 14:00
出演 スピカ ピアノ: 西谷 真規士
ホルン: 野田 彩伽寧
フルート: 由本 美桜
曲目 リギの思い出他 定員 70名
私たちは皆乙女座生まれの3人組です。3人で活動するのは初めてですが、
クラシックを中心に皆様に心地よく聴いてもらえるよう頑張ります!



No.オ 10/27日 バルバル料理教室

- 時間 10:00~13:00
メニュー 黄色い菜種でサクサク! たっぷり野菜と海鮮天丼、オリーブオイルでキノコの
バーニャカウダ風、亜麻仁油で流行りのベシ寿司、ノンオイルアボカドの柚子
胡椒ドレッシングサラダ、ハロウィンに♪カボチャとカカオのビーガンケーキ
講師 Neoベジタリアン® 料理指導士ベーシック 菅井 美幸
参加費 2,500円 定員 16名 三重県バレルバレル 検索
身体に良い油、悪い油ってあるの? 皆さんはどんな油を選んでますか?
油のミニ知識と選び方、レシピによる油の使い分けをレッスンします。



お申込方法

■フラムキッチンのお申し込みは中学生以上が対象となります。■空席の有無をお電話、または直接店頭でお
問い合わせください。■お申し込みは先着順で、定員になり次第締め切らせていただきます。■お支払い方法は、
店頭でのお支払い、お振込のどちらかをお選びいただけます。■お振込の場合、手数料はお客様負担にて願
い致します。

注意事項

■定員に満たない場合、イベント又は各料理教室を実施しない場合もございますのでご了承ください。■受講
料をお支払い頂いた時点で、お申し込み完了とさせていただきます。■入金の有無に関わらず、開講日の7日前
以降のキャンセルは、お受け出来ません。■キャンセルされる場合は必ずご連絡ください。■フラムキッチン、イ
ventをキャンセルされた方への返金は致しかねますのでご了承ください。■食材が一部変更となる可能性が
あります。※いずれも消費税込の価格です。

上野ガスショールーム フラム
〒518-0838 三重県伊賀市上野茅町2668-1
TEL 0595-26-6855
【営業時間】 10:00~18:00
【定休日】 8/13(火)~8/15(木)
<http://www.ueno-gas.co.jp/>

