

2月 ▶ 3月 ▶ 4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



2/7金

冬を愉しむ あったか和ごはん

- ・鮭とかぶらの香り寿司
- ・牡蠣とエリンギのベーコン巻き
- ・セリと油揚げのサラダ
- ・白菜といんげん豆のあんかけ汁
- ・うぐいす餅

3/6金

華やかに彩る おもてなしごはん

- ・アボガドとサーモンの裏寿司
- ・がんもどきと小芋の煮物
- ・豚肉のマリネ
- ・白菜と油揚げのごま酢和え
- ・上用まんじゅう

4/10金

春を味わう お祝ごはん

- ・鯛の桜寿司
- ・いんげん豆の肉巻きフライ
- ・ほうれん草とカニカマの白和え
- ・春野菜と鶏もものスープ煮
- ・寒天・春の果物しょうが蜜味

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 2,400円
3回定期受講 6,600円

No.2 楽うまごはん



2/18火

- 時短 ひと口手まり寿司
コンロ機能 春野菜の天ぷら
グリル料理 豆腐の和風味噌グラタン
デザート 関東風さくら餅
demo ミニ茶碗蒸し

3/24火

- 時短 きのこと豆腐の減塩スープ
コンロ機能 鯖缶と生姜の炊き込みご飯
グリル料理 鶏胸肉のよだれ鶏
デザート タピオカ・ソイラテ
demo 海藻クリスタルサラダ

4/14火

- 時短 アボガドクリームパスタ
コンロ機能 春キャベツのポトフ
グリル料理 ゴロゴロお肉のカレーコロッケ
デザート マシュマロバー
demo 玉子サラダ

講師 山本 隆子
定員 12名
時間 18:30~21:00
受講料 1講座受講 2,400円
3回定期受講 6,600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



2/22土

- ベリージャムとクリームチーズが入った
キューブ型のかわいいソパン
ブルーベリーキューブ ※手ごね
ごぼうとオニオンとベーコンが入ったパン
にチーズをトッピング
ごぼうのボックスブレッド

3/14土

- キャラメリゼした胡桃のプリオッシュ
リッチなパン
胡桃のプリオッシュ
茄子やドライマト、ウインナーも入った
野菜たっぷりのコーン型パン
ベジタブルコーン

4/18土

- いちごのジャムとクランベリーをたっぷり
巻き込んだパン
いちごロール
蒸し大豆とチーズが入った朝食にぴったりの
健康的なマフィン
ソイとチーズのマフィン

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 2,400円
3回定期受講 6,600円

No.4 しあわせお菓子づくり



2/29土

- チョコレートシフォンケーキ(17cm)
ふわふわの生地とゴロゴロチョコ
レートが楽しめるケーキ。

3/21土

- りんごタルト(18cm)
アーモンドクリームの上にフレッシュ
りんごがぎゅっしり。

4/25土

- パリプレスト(9cm 3個ぐらい)
リング型のシュークリーム!!
苺+生クリームとカスタードクリーム
でシンプルに...

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 2,600円
3回定期受講 7,200円

No.5 ママと一緒にこどもキッチン

日曜日
開催



2/16日

- ランチをつくろう!!
講師 山本 隆子
パンダのちぎり豚まん
※フルーツゼリー(試食)

3/8日

- パンをつくろう!!
講師 西口 笑子
・雑穀ドッグ(ホットドッグパンのみ)
※おうちに帰って好みのお具材を
はさんでね!!
・苺のマーブル

4/19日

- お菓子をつくろう!!
講師 西口 弘子
・いちごムース(15cm)

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 2,000円
3回定期受講 5,400円
子ども1名追加の場合+600円
※子どもは2名まで

1人でクッキング みんなでクッキング

FLAMME EVENT

2020 1/6日 12:00より
受付開始!!

※No.ア~キ
※1/6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

No.ア 2/9日

全身ぽかぽか 足圧で血行促進 ミスト&楽健法

- 時間 10:00~18:00
内容 ミスト15分 楽健法30分
講師 伊賀楽健の家 岡本 ちえ
参加費 2,000円 定員 7名

楽健法とは、足で踏むことで縮んだ筋肉をのばし、こりをほぐすことで
血液の循環を促すマッサージ。ミストでほっこり、楽健法で体をゆった
りさせませんか?

No.イ 2/11日

Santaのバレンタインスイーツ

- 時間 10:00~13:00
メニュー クラシックショコラ(15cm)
講師 パティスリーサンタ店主 中出 耕次
参加費 2,700円 定員 12名

しっとり濃厚で本格的なケーキです。チョコレートの
テンパリングのレッスンもあります♪バレンタイン
のプレゼントにどうぞ...

No.ウ 2/23日

「おいしさ」のヒミツ探検

- 時間 13:30~15:30
内容 試食や体験などをまじえた親子食育教室
(味覚体験・食育のおはなし・食育ゲーム)
講師 三重大学教授 磯部 由香
定員 親子14組 5~9歳(未就学児~小学生対象)
- 目を閉じて鼻をつまんでグミの味をあてられる? 色々な角度から「だし」
を飲んでみよう! 大人も楽しめて、ためになる気軽な食育教室です。

No.エ 3/1日

和菓子でお茶会

- 時間 10:00~13:00
メニュー 上生菓子(成形のみ)、浮島作り、
お煎茶
講師 志浦 厚子
参加費 2,200円 定員 16名

上生菓子でお雛様と飾りを作り、浮島でひし餅を作ります。今回はお煎茶
の淹れ方の手ほどきをしていただきます。

No.オ 3/7日

奥先生の園芸教室

- 時間 13:30~15:00
内容 5月まで楽しめる
春の花寄せ植え
講師 園芸研究家 奥 隆善
参加費 2,100円(花・鉢代込) 定員 16名

マーガレット・ランタンキュラスなど春の花を入れた寄せ植えです。生産者
ならではの植え方のポイントとお花のよもやま話をさせていただきます。

No.カ 3/27日

おやじの台所

- 時間 10:00~13:00
メニュー 鯛めし、鯛のうしお汁、
菜の花のごま和え、メンチカツ
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

男だけで料理をつくる。男同士だからこそのいい空気感と、男同士だ
からこその連帯感が心地いい。男も料理をする時代。お手伝いします。

無料 3/29日

第43回 ほのほのコンサート

- 時間 開場 13:30~ 開演 14:00
出演 読み聞かせの会 はあと&はあと
ギターマンドリンクラブたんぽぽ
内容 お話「カエルぼたもち」/パネルシアター「おだんご
ころころ」/エプロンシアター お楽しみに...
ギターマンドリンの曲目はお楽しみに...
定員 70名

小さなお子さまと保護者の方から大人までどなた
でも楽しんでいただけます!!

No.キ 4/12日

フランスで大人気!! 「太陽のパイ」タルトソレイユ作り

- 時間 10:00~13:00
メニュー タルトソレイユ(18cm)
&フロランタン ※試食付
講師 萩原 亜紗美
参加費 2,200円 定員 16名

ご家庭で簡単に作れるタルトソレイユとフロランタンを伝授!!
タルトソレイユは春野菜を使用した手作りトマトソースを使用します。

4/22日 中本マリ 桜コンサート 開催予定

お問い合わせはフラムショールームまで!

お申込方法

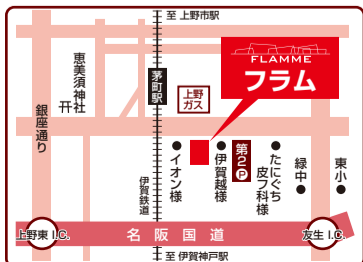
■フラムキッチンのお申し込みは中学生以上が対象となります。■空席の有無をお電話、または直接店頭でお
問い合わせください。■お申し込みは先着順で、定員になり次第締め切らせていただきます。■お支払い方法は、
店頭でのお支払い、お振込のどちらかをお選びいただけます。※お振込の場合、手数料はお客様負担にて願
い致します。

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
ベント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】 12/31(火)~1/5(日)

<https://www.ueno-gas.co.jp>



本紙は基本的に検針時に配布しております。そのため、地域によって配布時期が異なります。お早めの配布をご希望の方は、フラム会員にご入会ください。優先的にお送りさせていただきます。