5月▶6月▶7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

5/8(金)
新緑を楽しむ季節 和食献立
- アスパラと炒り卵の混ぜご飯
- ひき肉と野菜のナゲット
- たこの和風カルパッチョ
- もやしときゅうり・油揚げのごま酢和え
- 抹茶と甘納豆の蒸しパン

6/12(金)
今が旬、夏の味覚鮎を味わう献立
- 焼き鮎の土鍋ご飯
- エビチリソース
- 茄子とチーズ・ツナのグラタン
- 新じゃが芋とみつ葉の甘酢和え
- 黒胡麻プリン

7/3(金)
暑さをのりきる「夏ごはん」涼やか献立
- とうもろこしご飯とひと口麺
- 揚げ豚とトマトのサラダ
- オクラときゅうり・イカの中華味酢の物
- 夏野菜のゼリー寄せ
- 新生姜のシャーベット

講師 松永 啓子
定員 16名
時間 Ⓐ10:00～12:30 Ⓑ18:30～21:00
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

5/19(火)
時短 アンチョビポテトサラダ
コンロ機能 ツナとコーンのピラフ
グリル料理 とろーりチーズの直火焼きハンバーグ
スイーツ 濃厚カスタードプリン
demo 小松菜のポタージュ

6/16(火)
時短 ジンジャーミネストローネ
コンロ機能 厚焼きたまごの一口サンドウィッチ
グリル料理 鮭のシチリア風レモン蒸し
スイーツ バスクチーズケーキ
demo トマトと塩豆腐のカプレーゼ

7/14(火)
時短 ピリ辛茄子と鶏肉のねぎダレ和え
コンロ機能 フレッシュトマトとバジルのパスタ
グリル料理 牛肉のたたきサラダ
スイーツ フォンダン オ ショコラ
demo ヴィシソワーズ

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 TAKE OUT

5/23(土)
話題のフワフワ最新スウィーツ
軽い美味しさがやみつき
台湾カステラ
本格ドイツのパン
独特な結び目の形が特徴
プレッツェル※手ごね

6/20(土)
香り豊かなコーヒー生地とあんのコラボ
コーヒーあんぱん
ヨーロッパでポピュラーなテーブルロール
カイザーゼンメル

7/18(土)
栗をはさみこんだマーブル模様
チョコマロンパン
太白ごま油を使って
外側はカリッと中はふんわり
チーズインセサミブレッド

講師 前川 昌枝
定員 16名
時間 Ⓐ10:00～13:00 Ⓑ14:00～17:00
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 TAKE OUT

5/16(土)
ベイクドチーズケーキ
クリームチーズの風味が際立つシンプルなケーキ

6/27(土)
抹茶ケーキ
生地に抹茶と甘納豆を混ぜて焼いた和風ケーキ

7/11(土)
アプリコットのシャルロット
フィンガービスケットとほのかな酸味のムースを組み合わせた冷菓です。

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

5/10(日) 5才以上対象
ランチをつくろう!!
講師 松永 啓子
～母の日メニュー～
- キャンディ寿司
- ポテトグラタン
- カルピス寒天

6/14(日) 3才以上対象
パンをつくろう!!
講師 西口 笑子
- うずまき食パン
- かえるパン

※かえるパンはおウチに帰ってお好みの具材をはさんでね!!

7/12(日) 3才以上対象
お菓子をつくろう!!
講師 山本 隆子
- ブドウのかくれんぼケーキ
特別な日はケーキの中から
happyサプライズ!!

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

料理教室アシスタント募集中!!

※詳しくは、上野ガスショールームフラム(26-6855)まで、連絡下さい

みんなでクッキング
1人でクッキング

FLAMME EVENT

2020 4/5(日) 12：00より受付開始!!

※No.ア～カ
※4/5は電話受付のみとさせて頂き、1講座につき2名様までとさせて頂きます。

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 5/10(日) ✦つま先まで綺麗✦ ミスト&リンパフットマッサージ

時間 10:00～18:00
内容 ミスト15分+足湯
リンパフットマッサージ30分
講師 エステティシャン 竹島 弘美
参加費 2,000円 定員 7名

つま先からひざ上までのリンパをオールハンドで流します。足のむくみが気になる方やひざ下のハリ・不快感でお悩みの方におススメです。

No.イ 5/17(日) カフェ&八百屋さん直伝! 野菜を味わうイタリアン

時間 10:00～13:00
メニュー 鮮魚のサラダ仕立て、じゃが芋の温製スープ、ひき肉と野菜のミートソーススパゲティ、野菜たっぷりピザ
講師 Yume iccoシェフ 東村 弦
参加費 2,400円 定員 16名

※写真はイメージです。

八百屋さんの新鮮な野菜を使用して、野菜主体のランチメニューを作ります♪

No.ウ 5/31(日) オリンピック開幕直前! 多国籍料理レッスン♪

時間 10:00～13:00
メニュー ボボティ(南アフリカのひき肉のドライカレー)
セビッチェ(ペルーの海鮮レモンじめ)
トルティージャ(スペイン風オムレツ)
抹茶のパンナコッタ(日本&イタリア)

講師 ぽれぽれ家店主 菊山 順子
参加費 2,500円 定員 16名

この夏は多国籍料理を食べてオリンピックを楽しもう!

無料 6/6(土) 第44回 ほのぼのコンサート

ハウジングフェア同時開催中!!

時間 開場 13:30～ 開演 14:00
出演 はらぺこブラス
久保田 英典(テューバ)
辻 淳(トロンボーン)
永尾 敬子(ホルン)
増田 知秀、増田 美恵子(トランペット)
曲目 ドラゴンクエストのマーチ、となりのトトロメドレー 他
定員 70名

No.エ 6/26(金) おやじの台所

おやじの台所、新メンバー募集中!!

時間 10:00～13:00
メニュー フライパンで作る鰹のたたき、手こね寿司、かつおのすり流し汁、新じゃがのみそ田楽
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。

No.オ 6/28(日)、7/19(日) わくわくキッズクッキング ～ひとりで作れる朝ごはん～

時間 A 10:00～12:30 B 14:00～16:30
講師 三重大学教授 磯部 由香
フラムキッチン講師 山本 隆子
参加費 1,000円(2回定期受講)
定員 16名(小学校4, 5, 6年生対象)

第1回で和風、第2回で洋風の朝食作りを学び、ご家庭でも一人で作れるようになることを目標ににした内容になっています。

無料 7/4(土) フラム14周年夏の感謝祭 夕涼みコンサート

時間 開場 16:30～
開演 17:00
出演 上野高等学校吹奏楽部
曲目 おたのしみに…

上野高等学校のみなさんの演奏で若くエネルギッシュなステージをお届けします。趣向をこらしたショーもお楽しみに!!

No.カ 7/26(日) 夏休みの宿題をお手伝い!

時間 10:00～13:00
内容 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

早く夏休みの宿題を終わらせて、夏を楽しもう!

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お願い致します。

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】5/3(日)~5/5(火)
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頂きます。