# FLAMME KITCHEN

ト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 10%0FF \*\*フラムイベントは料理教室受講料10%0FF \*\*フラムイベントは対象外です。

### 随時受付中!! ※ No.1~5

Mall 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

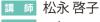
#### 今が旬、夏の味覚鮎を味わう献立

- ・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



定 員 16名

時 間 A10:00~12:30 ®18:30~21:00

受講料 1講座受講 2,400円 3回定期受講 6,600円



#### №2 楽うまごはん



## <sup>5/</sup>19火

|短||アンチョビポテトサラダ 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

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 厚焼きたまごの

ーロサンドウィッチ

グリル料理 鮭のシチリア風レモン蒸し 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

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)

# №3 おしゃれなパンレッスン{TAKE



#### 5/23±

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±

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±

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

♠10:00~13:00 ®14:00∼17:00

1講座受講 2,400円 3回定期受講 6,600円

# MA しあわせお菓子づくり√TAKE



# 5/16±

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±

#### 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

## 

#### 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



# (d日曜日



## 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** 🖽

パンをつくろう!! 講師西口 笑子

3才以上対象

- うずまき食パン
- ・かえるパン

♦ つま先まで綺麗 ◆

※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!!

#### 3才以上対象 7/12回

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!!

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

※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

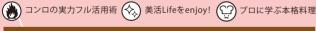


シ みんなでクッキング

# FLAMME EVENT 🖇

**12**:00ょり **4/5 (a)** 受付開始!!

※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。





リンパフットマッサージ30分

10:00~18:00

ミスト15分+足湯

xステティシャン 竹島 弘美 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。

5/10回 ミスト&リンパフットマッサ-

時間 10:00~13:00

カフェ&八百屋さん直伝! 野菜を味わうイタリアン



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

Yume iccoシェフ 東村 弦 2,400円 定員 16名 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♪



# オリンピック開幕直前! 多国籍料理レッスン 🕽

10:00~13:00

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 この夏は多国籍料理を食べて

参加費 2,500円 定 員 16名 オリンピックを楽しもう!

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

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。

#### 第44回 ほのほのコンサ

開場 13:30~ 開演 14:00 はらペこブラス 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)

ハウジングフェブ

同時開催中!!

ドラゴンクエストのマーチ、となりのトトロメドレー 他

No.エ

# 7/26回 夏休みの宿題をお手伝い! 🍪

内 🛭 動物愛護の絵、環境ポスターを描こう!!

講師 画家 森中 喬章

定 員 16名



#### わくわくキッズクッキング <sup>6/</sup>28回、<sup>7/</sup>19回 ~ひとりで作れる朝ごはん~

時間 A 10:00~12:30 B 14:00~16:30

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)

70名

時 間 開場 16:30~

員

フラム14周年夏の感謝祭 夕涼みコンサ-

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!!

〒518-0838 三重県伊賀市上野茅町2668-1

TEL 0595-26-6855

上野ガスショールーム フラム

【営業時間】10:00~18:00 【定休日】5/3(日)~5/5(火) 恵美須神社

■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。 ■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

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。

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。

٩

おやじの台所 おやじの台所、 新メンバー募集中!! 10:00~13:00

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 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。

時間 10:00~13:00

参加費 700円 ※低学年は保護者要

早く夏休みの宿題を終わらせて、夏を楽しもう!