

FLAMME EVENT

フラムイベント

8・9・10

2022 7/9 (土)
12:00より受付開始!!

※7/9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。

HPからの受付は
7/10(日)からです。



料理教室

8/19 (金)

おやじの台所



メニュー
とうもろこしときゅうりの冷や汁/ごぼうのハンバーグ
じゃが芋とベーコンとパセリの和え物
揚げかまぼこと白髪ネギのサラダ

時間 10:00~13:00

講師 松永 啓子

参加費 2,000円

定員 12名

男性も自分の為や家族の為に料理を作れるように準備を始めませんか?
男性ばかりの料理教室です。

9/16 (金)

和食の料理塾



メニュー
しらすときゅうりとレモンの爽やかごはん
鮭のねぎみそマヨネーズ焼き
長芋と梅干しのさっぱり煮/おはぎ(きなこ・こしあん)

時間 A 10:00~12:30
B 18:30~21:00

講師 松永 啓子

参加費 2,400円

定員 各12名

食材を変えずに料理を変える。脱!マンネリの料理教室です。どれも美味しく初めての味に感動しました。(スタッフ感想)

10/9 (日)

ホットケーキミックスで作る おやつパン



メニュー
シナモンロールのちぎりパン
ウイナーロール(9個)

時間 10:00~13:00

講師 山本 隆子

参加費 大人のみ 1,500円
子供追加1人 300円(5才~小学生2人まで)

定員 12枠

ホットケーキミックスを使ってほっこりやさしい味のおやつパンを作ります。
※暮らしサポートくらぶ割引対象外です。

10/14 (金)

おやじの台所



メニュー
鯛のごまだれ寿司
鶏ひき肉のつくね・みそチーズ味
里芋のからあげ/小松菜ときのこのおひたし

時間 10:00~13:00

講師 松永 啓子

参加費 2,000円

定員 12名

料理が初めての方もそうでない方も男同士ワイワイやりましょう!男性も料理する時代、お手伝いします。

スイーツ・パン教室

8/28 (日)

親子でたのしむ パンづくり



メニュー
バナナシナモンロール
チーズトッパ

時間 10:30~13:00

講師 ジャパンホームベーキングスクール準師範
西口 笑子

参加費 2,200円

定員 8組16名(3才~小学生と保護者)

マヨネーズとチーズをこんがり焼き上げたチーズトッパと、バナナを巻き込みアイシングで仕上げたシナモンロール!カリカリのくるみがアクセントになっています。

9/10 (土)

素敵なパンの ある暮らし



メニュー
かぼちゃパン
フランスパン

時間 A 10:00~13:00
B 14:00~17:00

講師 ジャパンホームベーキングスクール教師
前川 昌枝

参加費 2,300円

定員 各12名

かぼちゃペーストで作ったあんを包んだやさしい甘さのかぼちゃパンと、パリッともちっとしたフランスパンをご紹介します!

10/22 (土)

素敵なパンの ある暮らし



メニュー
ダブルノットのバターロール
ヴィエノワ

時間 A 10:00~13:00
B 14:00~17:00

講師 ジャパンホームベーキングスクール教師
前川 昌枝

参加費 2,200円

定員 各12名

数字の8に似た形のダブルノットのバターロールと、オレンジピールと濃厚なディプロマッドクリームをはさんだウィーン風フランスパン、ヴィエノワをご紹介します!

10/29 (土)

モンブランケーキ作り



メニュー
モンブランデコレーション
(15cm ホールケーキ)

時間 10:00~13:00

講師 ジャパンホームベーキングスクール教師
西口 弘子

参加費 2,500円

定員 12名

自家製渋皮煮の栗をふんだんに使ったケーキです。伊賀産の栗を使用しています。モンブランケーキで秋の味覚を楽しみましょう!

※新型コロナウイルス感染の状況によっては中止・延期となる場合がありますので、あらかじめご了承ください。
※今後のコロナ感染拡大状況により、料理を持ち帰りに変更する場合があります。

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
受けることができます。

料理・スイーツ・パン教室のみ受講料
10%OFF

※一部対象外あり

ほのほの コンサート出演者募集

フラムで日頃の成果を
披露してみませんか?



詳しくはフラムまでお問合せ下さい

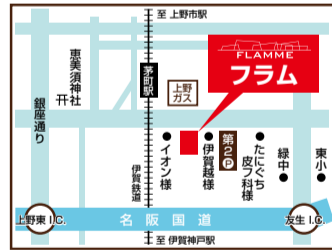
お申込方法

■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、当日店頭でのお支払いとなります。※いずれも消費税込の価格です。

注意事項

■定員に満たない場合、フラムイベントを実施しない場合もございますのでご了承ください。■キャンセルされる場合は必ずご連絡ください。■開講日の7日前よりキャンセル料が発生します。■食材が一部変更となる可能性があります。■新型コロナウイルス感染拡大防止の為、マスクの着用・検温・手指の消毒のご協力をお願いします。

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
【営業時間】10:00~18:00
【休館日】水曜日、8/13(土)~15(月)
TEL 0595-26-6855
<https://www.ueno-gas.co.jp>



雑貨やさん 便利

雨の日が待ち遠しくなるような、
おすすめのおしゃれ傘をご紹介します。

デザインが素敵なものももちろん、
機能性や晴雨兼用など色々入荷しました。

是非、お気に入りの一本を
探しにいらして下さい。

※いずれも消費税込の価格です。

クラシックフリル(LV/NV) ¥2,530

ドットアイボリー ¥3,190

フラワースカラップ ¥3,850

ハナプリント ¥2,200

ブラッシュレオパード ¥2,200

レイニーデイ ¥2,750

12本骨チェック(NV/BE) ¥2,420