

料理、パン、お菓子、カルチャーも受けられるいろいろ学べる楽しい教室



料理 & カルチャー 教室

いーとぴあ

Follow
me



2024年1月～3月イベント講座 **受講生募集**



※画像はイメージです。



来場講座 おすすめポイント

- ・入会金無料
- ・駐車場無料
- ・経験豊かな講師陣
- ・お土産付きメーカーコラボイベント
- ・保育士在中の託児ルーム
(1人550円税込)



オンラインで からだよろこぶ うれしい講座

- ・健康応援サポート
(栄養相談)も週に**2回**
実施しています。

インスタグラムで配信

コラムは毎月1日、
レシピは10日・20日配信。

健康でいきいき生活!
ちょっとしたあるあるや、
そーなんだのお役立ち情報を配信。
旬の食材を使った
お家でも作ってみたいくなる
簡単レシピをご紹介します。

お申し込みはWebから!

- ・詳しくはいーとぴあ ホームページをご確認ください。
「いーとぴあ」で検索もしくは、2次元コードから
アクセスしてお申し込みください。
- ・感染症予防対策を実施しております。



お問い合わせはこちらまで

住所 〒335-0004 埼玉県蕨市中央3-22-30
TEL **0120-082-499** 受付時間
FAX **048-432-5852** 10時～17時

詳しい情報はいーとぴあHPをご覧ください。ご不明な点はお気軽にお問い合わせください! 定員に達した場合や、最少人数に満たないなど、お申し込みいただけない場合がございます。

イベント講座 2024年1月▶3月

各講座の
1ヶ月前より
受付スタート



いーとびあ来場講座



オンライン講座・ライブ料理実演 & 質問コーナー

※メーカーコラボイベントは[初めての方][受講経験のある方]2つに分かれています。お間違えの無いようにお申し込みください。
※注意書きのない場合は基本的にグループ作業となります。※メーカーコラボイベントのお土産はご参加いただいた方にお渡しとなります。

講座名 | 開催日 | 時間 | 講師・協力等 | 受講料



フランスアルザス風
オニオンタルト作り

2/29
(木)

10:00
~
13:00

栄養士
いーとびあ
スタッフ

【お持ち帰り企画】
3,000円(税抜)
3,300円(税込)

玉ねぎをじっくり炒めて甘さをひきだしたフランス、アルザス地方のオニオンタルト。サクサクのタルト生地も手作りします。16cmタルト型1台箱つき。お持ち帰りの袋をご用意ください。



魚料理を美味しく
春のごちそうレシピ

3/22
(金)

10:00
~
13:00

栄養士
家庭料理教室主宰
松本 京子 先生

3,200円(税抜)
3,520円(税込)

・魚のハーブソテー ラヴィゴットソース ・小海老の香草焼き
・人参とパイナップルのミントサラダ
・いちごとカマンベールチーズのクラフティ



親子でいっしょに
イースターを
楽しもう!!

3/31
(日)

10:00
~
13:00

栄養士
いーとびあ
スタッフ

【お持ち帰り企画】
3,000円(税抜)
3,300円(税込)

イースター風ポテトグラタン1台とうさぎのカップケーキ4個を作ってお持ち帰り。お持ち帰りの袋をご用意ください。



参加対象 幼稚園年長~小学生のお子様と保護者様1名のペア



トマトと野菜たっぷり
カゴメ料理教室

2/14
(水)

10:00
~
13:00

カゴメ株式会社
管理栄養士
小川 つかさ 先生

2,200円(税抜)
2,420円(税込)

カゴメ製品を使用した野菜がたっぷり取れるメニューをご紹介します。簡単に調理できるメニューですので、ぜひご自宅でも調理し、召し上がってください。



ミツカン商品を
活用!春を呼ぶ
おもてなしメニュー

2/18
(日)

10:00
~
13:00

株式会社
Mizkan
キーコーヒー
株式会社

2,200円(税抜)
2,420円(税込)

味ぼんや追いがつおつゆなどを使った美味しさ広がる野菜たっぷり春のごちそうメニューを筑比地 昌子先生に教えていただきます。スイーツとコーヒーもいっしょにお楽しみください。



フランスの国民的
お菓子のフランを
使った苺のタルト

3/5
(火)

10:00
~
13:00

JA全農たまご
株式会社

2,200円(税抜)
2,420円(税込)

JA全農直営スイーツショップの現役パティシエが教えるお菓子教室です。今回はフランスの伝統菓子フランを使った苺タルトを作ります。タルトには欠かせないカスタードを上手に作るためのコツも教えちゃいます!

講座名 | 開催日 | 時間 | 講師・協力等 | 受講料



ドレッシングで味が
決まる 身体も心も
あったかメニュー

1/25
(木)

10:00
~
13:00

理研ビタミン
株式会社
盛合 理恵 先生

2,200円(税抜)
2,420円(税込)

・台湾風挽肉煮込み/ごはん
・大根とえのきのお手軽葉膳スープ
・青梗菜とささみのレンジ蒸し
・チョコようかん



休日の賑やか
アジアランチ

1/30
(火)

10:00
~
13:00

株式会社
ニッポン
内藤 麻里子 先生

2,200円(税抜)
2,420円(税込)

・シンガポールチキンライス
・たらのから揚げ エスニックソースかけ
・えびとレモンのもちもちチヂミ
・フォンダンショコラ



発酵食品を
毎日活用!?
美味しいレシピ

2/2
(金)

10:00
~
13:00

マルコメ
株式会社

2,200円(税抜)
2,420円(税込)

・味噌を使用したアレンジメニュー
・純甘酒を使用したメニュー
・大豆ミートを使用したメニュー



大人の
サンドイッチ
教室

2/9
(金)

10:00
~
13:00

フジパン
株式会社

2,200円(税抜)
2,420円(税込)

今日は何のパンを食べようか。いろいろなパンに合った、美味しいサンドイッチメニューをご提案します。新しいレシピのレパートリーを増やしましょう。



豆乳を使った身体に
やさしいアレンジレシピ

2/16
(金)

10:00
~
13:00

キッコーマン
ソイフーズ
株式会社
筑比地 昌子 先生

2,200円(税抜)
2,420円(税込)

『豆乳スイーツ』など手軽につくれる豆乳アレンジレシピをご紹介します。美味しく身体にも優しい豆乳メニューをお楽しみいただけます。



だし屋の「だし」で
今日も美味しく!!

2/20
(火)

10:00
~
13:00

ヤマキ株式会社
筑比地 昌子 先生

2,200円(税抜)
2,420円(税込)

だしにこだわり、だしを活かしたおいしさを実現。「経節屋・だし屋、ヤマキ。」だからこそできる調味料をご提案。



春の味覚を
味わうミルク
和食

3/14
(木)

10:00
~
13:00

森永乳業
株式会社
M's kitchen 専属講師

2,200円(税抜)
2,420円(税込)

・手作りチーズのちらし寿司
・モッツアレラのさっぱり和え
・春野菜のフリット
・ミルク桜餅



「カラダ
ぼかぼか献立」

1/21
(日)

11:00
~
12:30

管理栄養士
「スタジオ食(く)」代表
牧野 直子 先生

無料



免疫機能をアップする食事のご提案です。カラダを温める栄養素を効率よく摂れ、作り置きもできます。主菜:れんこん入り豚つくね 主食:しょうがごはん 副菜:小松菜、えのきのみそ汁



はじめての
ヴィーガンおやつ

3/28
(木)

11:00
~
12:00

ヴィーガン料理家
庄司 いずみ 先生

無料



豆乳メレンゲのふわふわヴィーガンパンケーキ。豆乳を泡立ててメレンゲ状にし、ヴィーガンとは思えないふわふわのパンケーキにします。パンケーキのトッピングとして、豆腐クリーム、オーツミルクのミルクジャム風、季節のフルーツのコンポートも紹介します。

健康コラム

◎毎月1日管理栄養士による健康コラム
◎毎月10日と20日コラムにあわせてお手軽健康レシピ



←新アカウントのQRコードはこちら

皆様の良いね♡フォロー、コメント
お待ちしております。

Instagram新アカウント @maruetsu_kenkoetpia

いーとびあ講座

うれしいお土産付

メーカーコラボ

3ヶ月間復習動画見放題

オンライン