

2025
3月

入間ガスの料理教室

年会費
入会金 0円!

Smile Kitchen



※写真はイメージです。

手ごねパンレッスン

講師: Ohanaぱん 鈴岡利子

3/4 **10:00 ~ 13:00**
(火) 申込締切: 2/24(月)

お持ち帰り講座
受講料 2,000円 定員数 8名
目安量 5個

春限定! 桜あんをたっぷり包み、桜の形に成形するあんぱんです。とっても可愛く仕上がります。

MENU

・桜あんぱん



提供: +R RECIPE コンロでおいしいランチ

講師: スマイルキッチンスタッフ西澤

3/7 **11:00 ~ 13:00**
(金) 申込締切: 2/24(月)

お食事講座
受講料 1,000円 定員数 8名
目安量 1人分

誰でも参加OK! 最新コンロ「デリシア」の便利機能を使用した講座です。白菜から出る水分だけでじっくり蒸し上げるのがポイント。豚肉の旨みを吸った白菜はとろりと甘く、いくらでも食べられるおいしさ。

MENU

・桜あんのおもち春巻き
・白菜と豚肉の重ね蒸し
・鍋炊きごはん付き



今晚のおかず教室

講師: スマイルキッチンスタッフ西澤

3/13 **10:00 ~ 12:00**
(木) 申込締切: 3/3(月)

お持ち帰り講座
受講料 1,000円 定員数 8名
目安量 2人分

肉汁が溢れる! 食べ応え抜群の大きな焼売を作りましょう。シンプルな炊き込みチャーハン付きのお得なレッスン♪

MENU

・大きな焼売 (4個 ※直径5cm程度)
・炊き込みチャーハン



お菓子教室

講師: スマイルキッチンスタッフ西澤

3/25 **14:00 ~ 16:00**
(火) 申込締切: 3/17(月)

お持ち帰り講座
受講料 1,000円 定員数 8名
目安量 4個

春限定! 道明寺粉でつくる桜もちをご紹介します。市販のあんこを包み、桜の葉の塩漬で巻きます。春の香りをお楽しみください。

MENU

・関西風桜もち



薬膳のお料理教室 春のちらし寿司レシピ

講師: 薬膳キッチンHANA 高木映子

3/27 **10:00 ~ 13:00**
(木) 申込締切: 3/17(月)

お食事講座
受講料 2,000円 定員数 16名
目安量 1人分

元気いっぱいの春野菜をたっぷり使います! 食材の効能を学び、女性のお悩み(生理痛や婦人病)など身体にやさしいレシピです。スマイルキッチンで心も身体も調えましょう♡

MENU

・たけのこのちらし寿司
・セリのかき玉汁
・よもぎの蒸しケーキ・薬膳茶



ストレッチ教室

講師: plume molle 網田和子

3/28 **10:00 ~ 12:00**
(金) 申込締切: 3/17(月)

受講料 1,000円 定員数 12名
【持ち物】・運動できる服装・飲み物・フェイスタオル
・ヨガマット (※ヨガマットない方はバスタオル)

月に1回スマイルキッチンで運動しませんか? 骨盤や身体を整え、体力アップやシェイプアップの軽い運動やストレッチをします。運動するきっかけがない方や運動が苦手な方もお気軽にご参加いただける講座です。

MENU

・ストレッチ&リズム体操
(デトックスウォーター&スイーツ付き)



こどものお料理教室

講師: スマイルキッチンスタッフ西澤

3/28 **14:00 ~ 15:00**
(金) 申込締切: 3/17(月)

お持ち帰り講座
受講料 500円 定員数 8名
目安量 5個

3/31 **11:00 ~ 12:00**
(月) 申込締切: 3/24(月)

お持ち帰り講座
受講料 500円 定員数 8名
目安量 5個

ふわふわ蒸しパン生地で作る、肉まんとチョコまん!! 混ぜ方や蒸し方についても学びながら、たのしく作りましょう。

MENU

・肉まん&チョコまん風蒸しパン

小学生 限定教室

お申込時に
必ず学年(年齢)を
お伝えください。



●お申込み方法



スマイルキッチン公式 LINE

「ご予約はこちらから」をタップ！

Web 申込フォームからご希望の講座を選択し、必要事項を入力してください。

お友達登録は
こちらから！



●抽選結果について

抽選結果

応募多数の場合は抽選をさせていただきます。
お申込み締切後、2日以内に「当選」または「落選」の結果が
メールで届きます。必ずご確認のうえ受講してください。

キャンセル について

お客様のご都合によるキャンセルはキャンセル料が発生いたします。
該当者にはご連絡いたします。（※代理者による受講も可能です。）

◆実施当日「受講料全額」

◆実施前日～3日前「受講料の半額」（日数には土日も含めます）
お支払い後、材料・レシピ・料理のお渡しはできません。

●持ち物

◆受講前は必ずホームページにて利用規約
をお読みください。

- ・マスク
- ・飲み物
- ・スリッパ
- ・筆記用具
- ・三角巾
- ・クリップ（名札を留める用）
- ・エプロン
- ・受講料（お釣りなし）
- ・ハンドタオル
- ・持帰り用の袋、容器
（お持ち帰り講座）

※持ち物は貸し出しを行っておりません。お忘れなく必ずご持参ください。

●講座について

お食事
講座

お持ち帰りはできません。

お持ち
帰り講座

お持ち帰り袋・容器を
ご持参ください。

講座によりレッスン形式が異なります。グルー
プまたはおひとり様の調理がございますので、
あらかじめご了承ください。



引っ越しが決まったら、入間ガスへご連絡を！

ガスを開けるにはお立ち合いが必要です。早めにご連絡ください！
その時は、電気の開通も忘れずに！
入間ガスなら電気とセットでさらにお得に。ぜひご相談ください。

入間ガスでんきなら！

- ・解約金・解約手数料なし！
- ・ガス機器特別割引あり！
- ・でんき安心サポートサービスあり！



詳しくは
入間ガス HP を
ご覧ください！



—— ここで暮らしたい を いつまでも ——
入間ガス株式会社

埼玉県入間市扇台 1 丁目 5 番 25 号

お問い合わせ

TEL **04-2964-1571**

（受付時間 9:00 ～ 17:00）<https://www.irumagas.co.jp>

▼入間ガス HP

