

# 女子カアッフお弁当教室

～作って食べてココロもカラダもきれいになろう！～

旬の食材を使った栄養たっぷり、ヘルシーなお弁当料理教室です。  
女性に嬉しい栄養のとりかたのコツもお教えします♪



話題のおにぎらずの  
作り方もご紹介  
します！



写真はイメージです

- 日時：**① 2015年5月29日（金）  
10：30～13：30（予定）  
② 2015年6月17日（水）  
18：15～20：45（予定）

**受講料：**各1,500円（税込）

**講師：**北ガスクッキングスクール専任講師

**定員：**各24名（先着順受付）

**持ち物：**エプロン・筆記用具

**お申し込み期限：**① 5月22日（金） ② 6月10日（水）

## メニュー

- ◆タラコとアボカドのおにぎらず
- ◆豚肉のさっぱりロールカツ
- ◆桜えび入り玉子焼き
- ◆カラフルポテトサラダ
- ◆グリルアスパラのごま和え

※内容は変更になる場合があります

## 【お申し込みの際のご注意】

- お申し込み、及びキャンセル期限は1週間前です。  
（該当日が当スクール休業日の場合は翌営業日）
- 期日以降のキャンセルにつきましてはキャンセル料（受講料と同額）をお支払いいただきます。  
お支払い方法はご持参、又は現金書留（お客さま実費ご負担）となります。  
予めご了承ください。

## お申し込み・お問い合わせ

北ガスクッキングスクール ファクトリー教室

札幌市中央区北1条東4丁目サッポロファクトリー1条館3F北ガスショールーム・サガティック内

TEL (011) 207-4100 / 受付時間：月曜～金曜・9時～17時（祝日を除く）