

富士見 / 志木 / 朝霞 / 川口・鳩ヶ谷

ご予約  
不要

エプロン  
不要

三角巾  
不要

## プチ・クッキング

お持ち帰り  
できます!

受講料 大東ガスのガスをご利用のお客さま… ¥400(税込) / 大東ガスのガスをご利用していないお客さま… ¥500(税込)

### ○プチフラム富士見

かぼちゃとさつまいものベジケーキ(12cm)

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
			○	定休日		
6	7	8	9	10	11	12
			○	定休日		
13	14	15	16	17	18	19
			○	定休日		
20	21	22	23	24	25	26
×			○	定休日		
27	28	29	30	31		
			○	定休日		



### ○プチフラム志木

栗ランタンケーキ(6cm×18cm1台)

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
			※	※	×	○
6	7	8	9	10	11	12
※	※	※	定休日		○	※
13	14	15	16	17	18	19
×	○	※	定休日	15:00受付終了	※	○
20	21	22	23	24	25	26
※	※	※	定休日	○	※	※
27	28	29	30	31		
※	※	※	定休日	※		



### ○プチフラム朝霞

りんごとレーズンのマフィン(5cmマフィン型6個)

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
			○	△	△	12:00受付終了
6	7	8	9	10	11	12
×	○	△	定休日		△	
13	14	15	16	17	18	19
○	×	×	定休日	×		○
20	21	22	23	24	25	26
○	△	△	定休日		×	×
27	28	29	30	31		
○	○	×	定休日	×		



### ○プチフラム川口・鳩ヶ谷

かぼちゃ生シフォン(22×11cm)

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
			○	○	○	○
6	7	8	9	10	11	12
○	○	×	定休日		×	○
13	14	15	16	17	18	19
○	×	×	定休日	△	×	△
20	21	22	23	24	25	26
○	○	×	定休日		×	○
27	28	29	30	31		
×	×		定休日	○		



○…全日開催 △…講座終了後開催(10:00から受付開始) ×…開催なし ※…お問い合わせください。

(注)予告なく開催が中止する場合がございます。事前にお電話、ホームページでご確認ください。

♡アレルギー表示は各店舗にご確認ください。♡受講料は開催月・期間などで変動いたします。  
♡保冷剤・保冷バックの用意はございません。必要な方はご持参ください。 ※掲載の写真及びレシピ(ホームページを含む)の無断転用はご遠慮願います。

<対象について>

・中学生以上お1人様1セット。1日1回限りとさせていただきます。

<受付方法について>

・受付開始時間は各店舗、日程等により異なります。

・受付順にご案内となります。

・必ず受講される方ご本人様が受付を行ってください。代理の方の受付は出来かねます。

・グループ(2名様以上)で受講希望の方は、皆様お揃いになるまでは次の方が優先されます。

・【富士見】・【朝霞】・【川口・鳩ヶ谷】 受付最終時間は原則15時50分です。

・【志木】 受付最終時間は18時です。(夜講座開催日は14時30分又は15時です。)

<その他>

・イベント開催時及び他のお客様が調理台を使用している場合は、お待ちいただく場合がございます。

・予告なく開催を中止する場合がございます。事前にお電話・ホームページ・店内看板等でご確認ください。

DAITOでんきご利用のお客さま必見!

## プチ・クッキング

予約制度をご存知ですか?

【対象】DAITOでんき新規ご加入者さま、および既にDAITOでんきをご利用いただいているお客さま限定!

大人気のプチ・クッキングがご予約いただけます!!

期間中、各店舗1回ずつご予約が可能です。(ご希望のお日にちの2営業日前までにご予約ください。)この機会に是非ご検討ください。

開催期間

10月4日(金)~10月31日(木)まで

2019年

【予約期間:10/1(火)~10/28(月) 受付:11時~各店舗営業時間】

新しくDAITOでんきにお申込みいただくお客さま

・直接ご来店いただきDAITOでんきへのお申し込みの上、ご予約下さい。DAITOでんきへのお申し込みには、現在ご利用の電気の検針票が必要となります。必ずご持参ください。

※ご予約は先着順となるためお申し込み状況によりご希望のお日にちにご予約が取れない可能性があります。予めご了承願います。  
※本制度は、プチフラム4店舗にて同時開催しておりますが、ご予約できる開催日時やメニューは店舗により異なります。  
※当日キャンセルした場合、当月の予約はお取りできません。

DAITOでんきをご利用のお客さま

・お電話または直接ご来店いただきご予約下さい。ご予約をされるお客さまはご予約時DAITOでんきのご利用確認をさせていただきます。

## カルチャー



No.F1004

### ものづくり

苔テラリウム

ガラス容器の中に苔を使って自然を再現。いま人気の癒しのグリーンインテリア。手のひらサイズの小さな森作りましょう。

**日時** 10月4日(金) 10:30~12:30  
**対象** 大人 ※お子様連れはご遠慮ください。 **定員** 12名  
**講師** むさしのくらふと **受講料** ¥1,800(税込)  
**申込期限** 9月20日(金)

## パン



No.F1008

### 荻パン工房

キタノカオリと野菜のリュスティック(手仕込み4個)/  
全粒粉と黒糖のパン(機械仕込み3個)

国産小麦を使い、捏ねないで作る野菜たっぷりのリュスティックと、全粒粉を配合した黒糖パンを作ります。  
※パンの試食はございません。

**日時** 10月8日(火) 10:30~14:00  
**対象** 大人 ※お子様連れはご遠慮ください。 **定員** 20名  
**講師** 荻山 和也 **受講料** ¥1,000(税込)  
**申込期限** 9月24日(火)

## 料理



No.F1011

### 楽ラク発酵ライフ

熟成塩麹/カラフル塩麹/塩麹で作るから揚げ/  
注ぐだけスープ/塩麹の漬物/塩麹のごはんなど

博多味噌屋直伝の短時間で出来るのに味わい深い万能調味料をご紹介。ご家庭でも楽しめるよう、プレーンとカラフル塩麹のお持ち帰りがあります。

**日時** 10月11日(金) 10:30~13:30  
**対象** 大人 **定員** 20名  
**講師** 鳴嶋 廣美 **受講料** ¥2,300(税込)  
**申込期限** 9月27日(金)

## 料理



No.F1013

### レストランテ幸

白身魚の白ワイン仕立てエビとマッシュルーム  
クリームソース/秋のシーザーサラダ/  
バナナと焼きリンゴのピザ

白身魚の旨味を引き出すクリームソースに海老とマッシュルームが入った贅沢な一品。食欲の秋にピッタリなサラダとデザートも作ります。お酒落しに盛り付けられるプロの技も伝授。

**日時** 10月13日(日) 10:30~13:30  
**対象** 大人 **定員** 20名  
**講師** 斉藤 幸四郎 **受講料** ¥1,500(税込)  
**申込期限** 9月29日(日)

## 料理



No.F1018

### オレの厨房

豚肉、炒り卵、野菜の炒め物/  
揚げ茄子の辛味ソースかけ

男性だけの料理教室。卵、きくらげ、豚肉などを炒めて手軽に出来るムッシュイロウと茄子を揚げて辛味ソースをかけた中華料理。辛味と酸味が後を引きます。

**日時** 10月18日(金) 10:30~13:00  
**対象** 大人(男性) **定員** 20名  
**講師** 川口 淑恵 **受講料** ¥1,000(税込)  
**申込期限** 10月4日(金)

## キッズ



No.F1020

### なりきりコックさん

かぼちゃのコロッケ/芋栗かぼちゃの  
クリームパイ/芋栗かぼちゃのナッツサラダ

芋栗かぼちゃでつくる秋の味覚! お子様2食分作ります。保護者の方は13時にご来店ください。  
※受付と開催前説明は必ず保護者同伴でお願いします。

**日時** 10月20日(日) 10:30~14:00  
**対象** 小学生 **定員** 12名  
**講師** 木村 倫代 **受講料** ¥1,500(税込)  
**申込期限** 10月6日(日)



## Event

大人気! イベント情報♪

事前のお申し込み不要



### 14周年ガチャ

おかげさまで14周年! いつもありがとうございます♪どなたでも1日1回ガチャガチャを回して、プレゼントをGETしてね!

**期間** 10/10(木)~22(火)  
**対象** どなたでも



### 14周年おめでとう♪

受付スタッフに「14周年おめでとう」と声をかけてくれた方に、1ポイントプレゼント! みんなで笑顔になりましょう♪

**期間** 10/20(日)~26(土)  
**対象** どなたでも



### 体育の日

#### フラフープ回し大会

スポーツの秋。スタッフと楽しんでフラフープを回して遊ぼう! 1分間に何回出来るかな? 上位3位までには景品があります。ちょこっと運動の後の表彰式で美味しいフルーツポンチをみんなで食べましょう♪

**日時** 10月14日(月) 10:30~12:30  
**定員** 30名 **受講料** 無料  
**対象** どなたでも  
 ※小学生以下は保護者同伴



### ハロウィン

#### かぼちゃプリン

ハロウィンの衣装をしてプチフラム富士見に遊びに来てくれた方には、かぼちゃプリンのプレゼント。店内でお召上がりいただけます。

**日時** 10月26日(土) 10:30~13:00  
**定員** 30名 **受講料** 無料  
**対象** どなたでも  
 ※小学生以下は保護者同伴



### POLAさんの無料 ハンドマッサージ 開催

**日時** 10月10日(木) 24日(木) 11:00~13:00  
 ※都合により、日程が変更となる場合がございます。  
**受講料** 無料

**所要時間** 約5分



### キッチンコンサート

#### マリパソ

大澤 千尋・高橋 若菜

一年を通していろいろなジャンルの生演奏をお楽しみください。※演奏内容・日程は予告なしに変更する場合がございますのでご了承ください。

**日時** 10月20日(日) 11:00~12:00  
 ※開演10分前には、お集まり下さい。  
**定員** 30名 **受講料** 無料

**パン**



No.F1022  
14周年

トーク&デモンストレーション～パンの世界編～  
 おかげ様でプチプラム富士見は14周年を迎えます。『伊藤忠商事』様  
 と岡本講師による感謝を込めた「トーク&デモンストレーション」コラ  
 ボイベントを開催します。サワー種を使ったドイツパンのおいしい食べ  
 方のご紹介。サンダルフォーのフルーツブレッド、スキッピーのピー  
 ナツバター、ステラ、スラムを使って程よい酸味とマイルドさ、なにより  
 健康にいいパンとのペアリングをお楽しみください。お家で手軽に作  
 れる「ヴァイツェンミッシュブロート」のデモもいたします。  
 ※調理実習ではございません。嬉しいご試食とお土産付です。

日時 **10月22日(火)** 11:00～13:30  
 対象 大人 ※キッズスペースは  
 ございません  
 定員 40名  
 講師 岡本 潤子  
 受講料 無料  
 申込期限 10月8日(火)

**料理**



No.F1024  
献立レッスン

シンプルロールキャベツ/ナスのグラタン/  
 きこのびり辛ピクルス/じゃがいもと  
 ベーコンのうま煮/りんごのプチデザート

管理栄養士考案の秋野菜やきのこたっぷりのレシピをお伝え  
 します。どれも時短でできるものばかりなので、その日のご夕  
 食から活用いただけます。レッスンの最初に「秋にきになる冷  
 え」対策についてもお話します。

日時 **10月24日(木)** 10:30～13:30  
 対象 大人 定員 16名 講師 永吉 峰子  
 受講料 ¥1,200(税込) 申込期限 10月10日(木)

**カルチャー**



No.F1025  
フラワーアレンジメント

秋色フラワーアレンジメント  
 ハロウィンにも対応できる秋の雰囲気たっぷりのデザインで  
 す。枯れないお花 プリザーブドフラワーを中心に花材をご用  
 意します。初心者の方も大丈夫です。イメージ写真は昨年の  
 教室作品。今年のデザインもお楽しみに!

日時 **10月25日(金)** 10:30～12:30  
 対象 大人 ※お子様連れはご遠慮ください。 定員 12名  
 講師 仲村 有希子 受講料 ¥3,500(税込)  
 申込期限 10月11日(金)

**親子**



No. F1027a/F1027b  
親子スイーツ

かぼちゃとココアのバウンドケーキ  
 (17.5×8cm)

ハロウィンにもぴったりなバウンドケーキをお子  
 様と一緒に作りましょう♪

日時 **10月27日(日)** a:10:30～12:30  
 b:14:00～16:00  
 対象 保護者1名とお子様3名まで  
 ※3歳以上小学生以下  
 定員 12組 講師 プチプラムスタッフ  
 受講料 ¥500(税込) 申込期限 10月13日(日)

**料理**



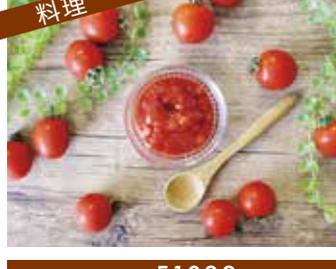
No.F1028  
お料理エトセトラ

牡蠣・ベーコン白菜リゾット  
 ～柚子ぼん酢ソース添え/  
 森のマルシェタルティーン(色々きのこと  
 バルサミコソスのオープンサンド)/  
 季節の泡菜風ピクルス

秋の食材を使用して、お洒落なおもてなし  
 メニュー。

日時 **10月28日(月)** 10:30～13:30  
 対象 大人 受講料 ¥1,500(税込)  
 定員 20名 講師 かわごえ 直子  
 申込期限 10月14日(月)

**料理**



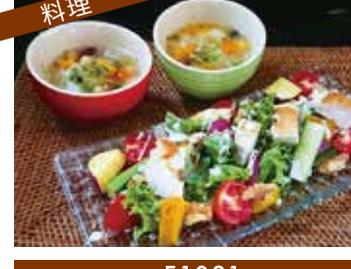
No.F1029  
万能調味料

ケチャップづくり/ ツナとオリーブの  
 トマトパスタ/ スティック野菜～オー  
 ロソース～/ きゅうりの豚巻き

トマトの水煮を使った手作りケチャップを仕  
 込んでお持ち帰り頂きます。トマトの美味しさ  
 が際立つケチャップを様々な料理で楽しんで  
 みてください。※容器はこちらで用意します。

日時 **10月29日(火)** 10:30～13:00  
 対象 大人 定員 20名  
 講師 畔野 英里 受講料 ¥1,500(税込)  
 申込期限 10月15日(火)

**料理**



No.F1031  
筋力UPと食事

腸活・筋肉アップスープ/  
 デトックスごぼうの梅煮/  
 健脳サラダ

健康の秘訣は腸を元気にすること!それは食  
 事だけでも達成できません!運動と食事のポ  
 イントを学んでみましょう。

日時 **10月31日(木)** 10:30～13:30  
 対象 大人 定員 20名 講師 木村 倫代  
 佐藤 倫菜  
 受講料 ¥1,000(税込)  
 申込期限 10月17日(木)

DAI TO GAS 大東ガス プチプラム 富士見

〒354-0018 埼玉県富士見市西みずほ台1-2-7

★東武東上線「みずほ台駅」西口徒歩2分  
 TEL 049-268-5525  
 FAX 049-254-1001 P 有り  
 営業時間 10時～18時  
 定休日 水曜日(祝日の場合は翌平日)

キッズスペースご利用  
 可能な教室もあります。  
 お申込み時にお子様の年  
 齢・性別・人数をお知らせ  
 下さい。



大東ガス  
プチプラム  
富士見

東武東上線 池袋  
みずほ台駅 西口  
ファミリー  
マートさん  
ロータリー  
松屋さん  
みずほ台駅入口

中国料理  
彩花さん  
254 川越街道

※イベント開催時など使用  
 不可な場合有り。  
 ※店内ご利用の方に限りませ  
 ※当駐車場内の、事故・盗難  
 等の責任は一切負いません。

10月 ※講座スケジュール No. 2019

日	月	火	水	木	金	土
		1	2 定休日	3	4 No.F1004	5
6	7	8 No.F1008	9 定休日	10	11 No.F1011	12
13 No.F1013	14	15	16 定休日	17	18 No.F1018	19
20 No.F1020	21	22 No.F1022	23 定休日	24 No.F1024	25 No.F1025	26
27 No.F1027a No.F1027b	28 No.F1028	29 No.F1029	30 定休日	31 No.F1031		

アレルギーがある場合は  
申込時にお知らせください。



**パン**

No.S1001

**ヘルシーパン工房**  
アップルブレッド/スープ/  
お飲み物つき

煮リンゴと白砂糖不使用のカスタードクリームをたっぷり包んで焼き上げます。

日時 **10月1日(火)**10:30~14:00  
対象 大人(女性) 講師 鳴嶋 廣美  
定員 8名 受講料 ¥1,500(税込)  
申込期限 9月17日(火)



**スイーツ**

No.S1003

**Happy Halloween Sweets !!**

ハロウィンシュ《プロフィット》

ハロウィンデザインのスイーツ作りを本格プロの味で体験!

日時 **10月3日(木)**11:00~14:00  
対象 大人 定員 8名  
講師 365ANNIVERSARY  
受講料 ¥3,000(税込)  
申込期限 9月19日(木)



**カルチャー**

No.S1006

**『HANA\*クラフト時間』**  
ハーバリウム\*オータム

深い秋色のハーバリウムを2本を作ります。ブラック&ブラウンにアクセントのオレンジ&ホワイト。ハロウィンにもぴったりです。

日時 **10月6日(日)**11:00~12:30  
対象 大人 講師 福田 知美  
定員 10名 受講料 ¥3,000(税込)  
申込期限 9月22日(日)



**パン**

No.S1007

**天然酵母パン**  
~甘酒生地で作るパン②~  
シナモンロール&ゆで豚ソーの  
焼きリンゴ添/スープ付

甘酒を入れた香りのよい生地のシナモンロールと、簡単なおもてなし料理です。シナモンロールが5個入る入れ物をお持ち下さい。

日時 **10月7日(月)**10:30~14:00  
対象 大人 \*大東ガスのガスをご利用の  
お客様優先講座  
講師 石野 衣絵子 定員 8名  
受講料 ¥1,800(税込) 申込期限 9月23日(月)



**紅茶**

No.S1008

**手作りクッキー&  
ティータイム**

オレンジピールチョコクッキー&  
紅茶

オレンジピールと板チョコを使って手軽で美味しいクッキーを作ります。さっくりとしたクッキーは食感が良く爽やかなオレンジとスイートチョコが良く合います。このクッキーと相性のよい紅茶をご紹介します。

日時 **10月8日(火)**  
10:30~13:30  
対象 大人 講師 大嶋 雅子  
定員 8名 受講料 ¥1,000(税込)  
申込期限 9月24日(火)



**料理**

No.S1010

**酵素シロップづくり**

秋刀魚のかば焼き丼/  
もやしのごまあえ/大根の甘酢  
漬け/酵素シロップ(仕込み)

季節のフルーツを使って酵素シロップを仕込み、お持ち帰り頂きます。そのまま使うのももちろん、いろいろな料理にも使えるのでとても便利です。

日時 **10月10日(木)**  
10:30~13:30  
対象 大人 講師 畔野 英里  
定員 8名 受講料 ¥1,500(税込)  
申込期限 9月26日(木)



**料理**

No.S1012/S1015b

**豆腐の日**  
~料理長の豆腐料理~

揚げ田楽/松前豆腐/汲み上げ  
湯葉の土佐和え/湯葉の沢煮

毎月12日は豆腐の日です。そのままでも美味しい豆腐ですが、いろいろな料理長のアレンジレシピで家庭でも作れる豆腐懐石を学んでみましょう。

日時 S1012: **10月12日(土)**  
10:30~13:30  
S1015b: **10月15日(火)**  
18:30~20:30  
対象 大人 講師 石井 雅比呂  
定員 8名 受講料 ¥1,500(税込)  
申込期限 S1012:9月28日(土)  
S1015b:10月1日(火)



**料理**

No.S1015a

**ヘルシー美味しい  
ベトナム料理**

チキンライス/  
キャベツサラダ/  
春雨スープ

大人気の鶏肉三昧の献立です。

日時 **10月15日(火)**  
10:30~13:30  
対象 大人 定員 8名  
講師 トラン・ティ・ハー  
受講料 ¥1,500(税込)  
申込期限 10月1日(火)



**カルチャー**

No.S1017a

**リボンドール**

リボンドール(薔薇のドレス)

今回は、黒のトルソーを使用します。薔薇いっぱいピンクのドレスの可愛いリボンドールです。

日時 **10月17日(木)**  
11:00~13:00  
対象 大人 講師 倉又 百合子  
定員 10名 受講料 ¥3,500(税込)  
申込期限 10月3日(木)



**料理**

No.S1017b

**お助けの一品**

キムチとニラの揚げボール/  
和風親子ボール/  
カレースープにゅう麺

ベースは一緒に、中身だけ変えたおいしさ2倍!のミートボールを2種類作ります。

日時 **10月17日(木)**  
18:30~20:30  
対象 大人 講師 橋本 ひとみ  
定員 8名 受講料 ¥1,000(税込)  
申込期限 10月3日(木)



**スイーツ**

No.S1018

**かわごえ直子の  
お料理エトセトラ**

ザクザクナッツスコーン~メープル  
ホイップ添え/キャベコンサンド/  
冬野菜のピクルス/ハイボール付

きび砂糖の優しい甘さのナッツたっぷりスコーンと、キャベツとコンビーフのサンドイッチを、オシャレなハイボールアフタヌーンメニューで楽しんでいただきます。スコーンはお持ち帰り有。ハイボールの美味しい作り方も伝授いたします。

日時 **10月18日(金)**10:30~13:30  
対象 大人 講師 かわごえ 直子  
定員 8名 受講料 ¥1,500(税込)  
申込期限 10月4日(金)



**スイーツ**

No.S1020

**スイーツ専科**

柿のaramelタルト(16cm1台)

クリームダマンドとカスタードクリームを重ね、キャラメルの苦味を加えた甘い柿と季節のタルトになります。

日時 **10月20日(日)**  
10:30~13:30  
対象 大人 講師 山下 直美  
定員 8名 受講料 ¥3,500(税込)  
申込期限 10月6日(日)

**Event** 大人気! イベント情報♪ 事前のお申し込み不要



**シフォンの日**

クランチ入りアーモンドシフォン  
(15cm1台)

アーモンドの風味豊かなふわふわ生地に、キャラメリゼしたアーモンドクランチを入れました!カリッとした食感もいんですよ。  
※簡易包装の為、必要な方は持ち帰りの箱や袋、また保冷剤・保冷バッグをお持ちください。

日時 **10月4日(金)**10時~受付開始  
(受付方法はプチ・クッキングと同じです。)  
対象 どなたでも \*小学生以下の方は  
保護者同伴  
受講料 ¥400(税込)  
講師 プチフラムスタッフ



**旬 na スイーツ**

栗のプリン  
~モンブラン仕立て~(4個)

今が旬!栗のプリンを作りませ。仕上げはモンブランクリームでデコレーション♪秋の味覚をお楽しみ下さい。

日時 **10月13日(日)**  
10時~受付開始(最終受付18時)  
(受付方法はプチ・クッキングと同じです。)  
対象 どなたでも \*小学生以下の方は  
保護者同伴  
受講料 ¥500(税込)  
講師 プチフラムスタッフ



**スイーツ**

No. S1021  
**お菓子のサロン**  
フレジェ風マロンケーキ

渋皮の栗をたっぷり使ったケーキです。クリームはカスタードクリームとバターを合わせたマロンクリームを作ってフレジェ風に仕上げます。15cm1台お持ち帰り。

日時 **10月21日(月)**  
10:30~14:00

対象 大人 講師 木村 倫代

定員 8名 受講料 ¥2,000(税込)

申込期限 10月7日(月)



**カルチャー**

No. S1022  
**『HANA\*遊びS』**  
実ものたっぷりアレンジメント

実ものをたっぷり使ってアレンジメントを作ります。色合いも秋色でちょっとハロウィンもプラスして…。

日時 **10月22日(火)**  
11:00~12:30

対象 大人

定員 10名 講師 福田 知美

受講料 ¥2,500(税込)

申込期限 10月8日(火)



**料理**

No. S1024/S1026  
**秋の味覚 de 中華**  
秋刀魚の春巻き／鶏肉と栗の中華煮込み／前菜

秋の味覚を使った家庭でも作れる本格中華を学びましょう。今回はDHAも豊富な秋刀魚メニューです。食欲の秋を中華で満喫しましょう。

日時 **S1024: 10月24日(木)**  
18:30~20:30  
**S1026: 10月26日(土)**  
10:30~13:30

対象 大人 講師 川村 進

定員 8名 受講料 ¥1,500(税込)

申込期限 **S1024: 10月10日(木)**  
**S1026: 10月12日(土)**



**スイーツ**

No. S1025a  
**グリルdeスイーツ**  
グリルdeマロンケーキ／グリルdeマロンプリン

秋の味覚“栗”を使って、グリルでお手軽にマロンケーキとマロンプリンを作ります。

日時 **10月25日(金)**  
10:30~13:30

対象 大人 講師 川口 淑恵

定員 8名 受講料 ¥1,500(税込)

申込期限 10月11日(金)



**親子**

No. S1025b  
**親子 de 晩ごはん**  
パスタバリエリア／ミニモンブランケーキ／野菜たっぷりスープ

スペインのパスタバリエリアを作ってみましょう。季節のデザートも手づくりしますよ。金曜の夜は親子でクッキング!!

日時 **10月25日(金)**  
18:00~20:30

対象 大人1名と小学校中学生1名分の材料です。

定員 5組 講師 木村 倫代

受講料 ¥1,500(税込)

申込期限 10月11日(金)



**パン**

No. S1027  
**世界のパン~台湾~**  
胡椒餅／葱花餅

ご好評につき再度胡椒餅をご紹介します。台湾の屋台グルメとして人気の胡椒餅はパイのような生地の中に胡椒の効いたお肉がぎっしり。葱花餅は薄いお好み焼きみたいなものです。

日時 **10月27日(日)**  
10:30~14:00

対象 大人 講師 岡本 潤子

定員 8名 受講料 ¥1,500(税込)

申込期限 10月13日(日)



**料理**

No. S1028a/S1028b  
**ワインに合う秋のアンティパスト**  
きのこと胡桃のブルスケッタ／豆のフリッタータ／海老とホタテのプロシットハーブ焼き／アボカドとマグロのタルタル／ワイン付

ワインに合う洋食の前菜を学んでみませんか。プロから洋食のコツを学べる機会です。料理初心者の方も気軽に参加ください。

日時 **10月28日(月)**  
a: 10:30~13:30  
b: 18:30~20:30

対象 大人 講師 齊藤 幸四郎

定員 8名 受講料 ¥1,800(税込)

申込期限 10月14日(月)



**食育**

No. S1029a  
**おいしく減塩! 『減らソルト』**  
鮭の味噌チーズ焼き／根菜のきな粉入り味噌汁／さつまいもと小松菜のごま塩かけ／ミルクプリン

減塩でもおいしく感じる工夫が盛りだくさんのメニューです。

日時 **10月29日(火)**  
10:30~13:30

対象 大人 講師 鳴嶋 廣美

定員 8名 受講料 ¥1,000(税込)

申込期限 10月15日(火)



**料理**

No. S1029b  
**500kcalの腸活&ヘルシーランチ**  
豚肉と林檎のレモン焼き／きのこのマリネ／さつまいものポタージュ／発酵玄米ライス

腸を元気にしてくれる腸活レシピを学んで、体の中から健康になりましょう!もちもちの発酵玄米の作り方も学べます。

日時 **10月29日(火)**  
10:30~13:30

対象 大人 講師 木村 倫代

定員 8名 受講料 ¥1,500(税込)

申込期限 10月15日(火)



**料理**

No. S1031  
**ガーリックオイルを作ろう!**  
ガーリックオイル(180ccお持ち帰り)／ガーリックパスタ／ガーリックチャーハンたまご乗せ／五色野菜たっぷりスープ

にんにくや木の実がたっぷり入ったガーリックオイルは、パスタやご飯に混ぜたりと、とても便利です。約200cc入る瓶をお持ちください。

日時 **10月31日(木)**  
10:30~13:30

対象 大人 講師 橋本 ひとみ

定員 8名 受講料 ¥1,500(税込)

申込期限 10月17日(木)

**DAI TO GAS 大東ガス プチプラム 志木**

〒352-0001 埼玉県新座市東北2-39-10 ドゥーセット式番館1階

★東武東上線「志木駅」東口徒歩30秒

TEL 048-470-1925 FAX 048-470-1928

営業時間 10時~21時 定休日 水曜日 (祝日の場合は翌平日)

キッズスペース有り  
全教室ともに、お子さまの同伴OK!お申込時にお子様の年齢・性別・人数をお知らせ下さい。

志木駅 東口 朝霞  
志木駅 西口 川越

近隣施設: 丸井さん、スターバックスさん、セブンイレブンさん、志木銀行さん

**10月 ※講座スケジュール No. 2019**

日	月	火	水	木	金	土
		1 No.S1001	2 定休日	3 No.S1003	4	5
6 No.S1006	7 No.S1007	8 No.S1008	9 定休日	10 No.S1010	11	12 No.S1012
13	14	15 No.S1015a No.S1015b	16 定休日	17 No.S1017a No.S1017b	18 No.S1018	19
20 No.S1020	21 No.S1021	22 No.S1022	23 定休日	24 No.S1024	25 No.S1025a No.S1025b	26 No.S1026
27 No.S1027	28 No.S1028a No.S1028b	29 No.S1029a No.S1029b	30 定休日	31 No.S1031		

アレルギーがある場合は  
申込時にお知らせください。

**料理**



**No. A1003**  
**グリルdeクッキング**  
キッシュロレーヌ/  
トマトのマリネサラダ/  
かぼちゃのプリン

フランスロレーヌ地方の郷土料理、  
キッシュロレーヌとかぼちゃのプリン  
をグリルで作ります。

**日時** 10月3日(木)  
10:30~13:30

**対象** 大人 **講師** 川口 淑恵

**定員** 6名 **受講料** ¥1,500(税込)

**申込期限** 9月19日(木)

**パン**



**No. A1004**  
**ヘルシーパン工房**  
ミニ食パン2種(イースト・天然酵母)/  
キノコのサラダ/お飲み物つき

国産小麦の美味しさが存分に楽し  
めます。作りやすいレシピで初心者  
の方にもおすすめです。パウンド型2本  
をお持ち帰り。

**日時** 10月4日(金)  
10:30~14:00

**対象** 大人(女性) ※大東ガスのガスをご利用  
のお客様優先講座

**定員** 6名 **講師** 鳴嶋 廣美

**受講料** ¥1,500(税込)

**申込期限** 9月20日(金)

**料理**



**No. A1008**  
**ヨーグルトづくし**  
ヨーグルトカルボナーラ/  
切り干し大根のサラダ/  
レモンケーキ

美容と健康に良いヨーグルトを全て  
のメニューに使います。そのまま食べる  
だけでなく様々な料理やスイーツに  
も使えるのでレパートリーが広がります  
よ。レモンケーキはお持ち帰りあり。

**日時** 10月8日(火)  
10:30~13:30

**対象** 大人 **講師** 叶野 英里

**定員** 6名 **受講料** ¥1,500(税込)

**申込期限** 9月24日(火)

**料理**



**No. A1011**  
**クリスマスには  
まだ早い?**  
シチューポウルパン/  
鶏手羽の韓国風グリル、キャ  
ベツのサラダ添え/ミルク  
ソースのりんごのコンポート

少し早めに年末年始のパーティーム  
ニューを提案します。

**日時** 10月11日(金)  
10:30~13:30

**対象** 大人 **講師** 橋本 ひとみ

**定員** 6名 **受講料** ¥1,500(税込)

**申込期限** 9月27日(金)

**料理**



**No. A1015a/A1015b**  
**楽しむ和食塾**  
豚の角煮丼/和風ナムル/  
季節の汁物/栗の渋皮煮

栗の渋皮煮をじっくり学べる講座で  
す。渋皮煮はデモンストレーションの  
みですがお持ち帰りあります。

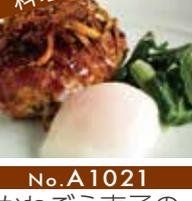
**日時** 10月15日(火)  
a:10:30~12:30  
b:14:00~16:00

**対象** 大人 **講師** 高井 英克

**定員** 6名 **受講料** ¥2,500(税込)

**申込期限** 10月1日(火)

**料理**



**No. A1021**  
**かわごえ直子のお料理エトセトラ**

ふっくら鶏つくね+温泉卵と共に/  
鶏スープdeきのこのポタージュ/  
茗荷と茄子のグリル浅漬け/  
五穀ごはん付き

ふっくら美味しつくねを作る  
コツを伝授。ごぼうも混ぜて食  
感も楽しめます。ポタージュはきの  
この香りがよく、ごはんもす  
むメニューです。

**日時** 10月21日(月)  
10:30~13:30

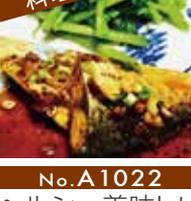
**対象** 大人 **定員** 6名

**講師** かわごえ 直子

**受講料** ¥1,500(税込)

**申込期限** 10月7日(月)

**料理**



**No. A1022**  
**ヘルシー美味しい  
ベトナム料理**  
カボチャ海老団子スープ/  
魚の煮付け/  
空芯菜とにんにく炒め

ベトナム味のご飯がすすむお  
料理です。

**日時** 10月22日(火)  
10:30~13:30

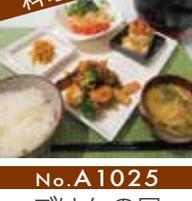
**対象** 大人 **定員** 6名

**講師** トラン・ティ・ハー

**受講料** ¥1,500(税込)

**申込期限** 10月8日(火)

**料理**



**No. A1025**  
**ごはんの日**

特A米のごはん/  
さんまのピリ辛焼き/  
根菜のそぼろ煮/  
酢麹の漬物/煮干のみそ汁

いつものごはんを美味しく炊く  
方法を学べる講座です。五  
つ星お米マイスター推薦の特  
A米をお持ち帰り。ごはんに合  
うおかずも学んで、食べて健  
康になりましょう。

**日時** 10月25日(金)  
10:30~13:30

**対象** 大人 **定員** 6名

**講師** 木村 倫代

**受講料** ¥1,000(税込)

**申込期限** 10月11日(金)

**スイーツ**



**No. A1029a/A1029b**  
**ハロウィーン  
スイーツ**  
ドーム型ハロウィーンケーキ

直径14cmドーム型ケーキ1  
台お持ち帰り。ドームの中は  
ドライフルーツナッツとマロン  
が入ったクリームを詰めて仕  
上げます。

**日時** 10月29日(火)  
a:10:30~12:30  
b:14:00~16:00

**対象** どなたでも

**定員** 6名

**講師** 木村 倫代

**受講料** ¥1,200(税込)

**申込期限** 10月15日(火)

**Event** 大人気！イベント情報♪ **事前のお申  
し込み不要**



**6周年記念  
クッキング**  
かぼちゃの  
スフレチーズケーキ

かぼちゃの美味しい季節ですね  
♪フライパンでふっくらスフレ  
チーズケーキを作ります♪  
※ご予約対象外です。

**日時** 10月6日(日)  
10:10~16:10

**対象** 小学生以下は保護者同伴  
※1家族1回限り  
※10時から整理券を配布します。

**定員** 24組 **受講料** 無料

**講師** プチathamスタッフ



**ロールの日**  
ヘーゼルチョコロール  
(18cm1本)

香ばしいヘーゼルナッツ風味の  
チョコクリームをモカスポンジ  
でまきまき!  
※受付は通常のプチ・クッキン  
グと同じです。

**日時** 10月26日(土)  
10:10~16:10

**対象** 小学生以下は保護者同伴  
※1家族1回限り

**定員** 24組 **受講料** ¥400(税込)

**講師** プチathamスタッフ

**DALTO GAS 大東ガス プチatham 朝霞**

〒351-0022 埼玉県朝霞市東弁財3-4-4

★東武東上線「朝霞台駅」南口徒歩7分 **営業時間** 10時~18時

**TEL** 048-460-4550 **定休日** 水曜日

**FAX** 049-460-4551 **P** 無し (祝日の場合は翌平日)



志木 朝霞台駅 東武東上線 朝霞

南口

りそな 銀行さん

サミット ストアさん

東弁財

ファミリー マートさん

朝霞台駅入口

ドラッグストア セイムスさん

大東ガス プチatham 朝霞

**10月** ※講座スケジュール No. 2019

日	月	火	水	木	金	土
		1	2 定休日	3 No. A1003	4 No. A1004	5
6	7	8 No. A1008	9 定休日	10	11 No. A1011	12
13	14	15 No. A1015a No. A1015b	16 定休日	17	18	19
20	21 No. A1021	22 No. A1022	23 定休日	24	25 No. A1025	26
27	28	29 No. A1029a No. A1029b	30 定休日	31		

アレルギーがある場合は  
申込時にお知らせください。

**パン**

No.K1008

**パン**

秋の味覚パン3種  
(いも&栗&かぼちゃ) /  
スープ/お飲み物付き

素材の味を生かした秋の味覚を楽しむパンを作ります。本物そっくり(!?)食べるとほっこりしますよ。

日時 **10月8日(火)** 定員 4名  
10:30~14:00

対象 大人 受講料 ¥1,500(税込)  
※お子様連れはご遠慮ください。講師 鳴嶋 廣美

申込期限 9月24日(火)

**パン**

No.K1011

**パン**

さつまいものパン /  
栗のパン/かぼちゃプリン

ひとつの生地から2つ、さつまいもと栗のパンを作ります。さつまいもの餡も手作りし秋の味覚を楽しめます。デモのみでかぼちゃプリンのデザートつきです。

日時 **10月11日(金)** 定員 4名  
10:30~14:00

対象 大人 受講料 ¥1,500(税込)  
※お子様連れはご遠慮ください。講師 岡本 潤子

申込期限 9月27日(金)

**キッズ**

No.K1014

**キッズ料理**

元気100倍!のドーム  
サンドイッチ/野菜スープ/  
プチマロンケーキ

小学生だけの料理教室。誰でも知っている…顔が汚れると力が弱くなるキャラクターのパンを作りますよ!皆で美味しく食べましょう。※受付と開催前説明は必ず保護者同伴でお願いします。

日時 **10月14日(月)**  
10:30~13:30

対象 小学生 講師 木村 倫代  
定員 6名 受講料 ¥1,000(税込)  
申込期限 9月30日(月)

**パン**

No.K1015

**パン**

紅茶のパン /  
じゃがいものフォカッチャ /  
キノコのスープ

白神こだま酵母を使って美味しいパンを焼きましょう!紅茶葉を生地に入れて香り豊かなパンと、じゃがいもが入ったモチモチのフォカッチャを作ります。スープは、秋の味覚キノコを使った簡単なスープをデモンストレーションします。

日時 **10月15日(火)** 定員 4名  
10:30~14:00

対象 大人 受講料 ¥1,500(税込)  
※お子様連れはご遠慮ください。講師 川口 淑恵

申込期限 10月1日(火)

**料理**

No.K1017

**料理**

もも肉の香草パン粉焼き  
(パゲット添え) /  
スティック野菜~豆腐マヨ  
ソース~/きのこスープ

1食500kcalに抑えたランチです。ヘルシーだけどもお腹も満足すること間違いなしです。パッと作れて見た目も華やかなメニューです。

日時 **10月17日(木)**  
10:30~13:00

対象 大人 講師 畔野 英里  
定員 6名 受講料 ¥1,500(税込)  
申込期限 10月3日(木)

**料理**

No.K1019

**料理**

豚肉、炒り卵、野菜の  
炒め物/揚げ茄子の辛味  
ソースかけ

男性だけの料理教室。初心者大歓迎です。男の料理は炎で決める!家庭の味・中華料理に挑戦しましょう。

日時 **10月19日(土)**  
10:30~13:00

対象 大人(男性)  
定員 4名  
講師 川口 淑恵  
受講料 ¥1,000(税込)  
申込期限 10月5日(土)

**料理**

No.K1022

**料理**

ピリ辛ウスターソースの  
チキンソテー/クミン味の  
かぼちゃサラダ/椎茸の  
ブルーチーズグリル/  
黒ごまゼリー

お惣菜たくさんメニューです。ご飯がすすむおかずからおつまみまで楽しめますよ。「あ〜後1品欲しい!」にピッタリ!

日時 **10月22日(火)**  
10:30~13:30

対象 大人 定員 6名  
講師 橋本 ひとみ  
受講料 ¥1,500(税込)  
申込期限 10月8日(火)

**パン**

No.K1025

**パン**

抹茶かこのロール(手仕込み  
パウンド型2本) / 全粒粉の  
ピタパン(機械仕込み4枚) /  
あさりとりひよこ豆の煮込み  
(デモンストレーション)

白あんに抹茶を混ぜて作ったペーストを生地に巻き込んでパウンド型で焼き上げ、全粒粉のモチモチピタパンと、あさりと豆の煮込み料理を作ります。

日時 **10月25日(金)**  
10:30~14:00

対象 大人 ※お子様連れはご遠慮ください。講師 荻山 和也  
定員 4名 受講料 ¥1,500(税込)  
申込期限 10月11日(金)

**スイーツ**

No.K1028

**スイーツ**

カーディナル シュニッテン  
(約20cm)

メレンゲ生地とスポンジ生地を交互に絞り焼いた軽い生地に、コーヒークリームをサンドした、ウィーンの伝統的なお菓子です。

日時 **10月28日(月)**  
10:30~14:00

対象 大人 ※お子様連れはご遠慮ください。講師 川口 淑恵  
定員 6名 受講料 ¥1,800(税込)  
申込期限 10月14日(月)

**Event** 人気! イベント情報♪

事前のお申し込み不要

**スポーツの秋**

秋と言えば『スポーツ!』ですね。プチプラム川口・鳩ヶ谷に設置してある運動器具を使って、少しだけ身体を動かしましょう♪スタンプを集めてポイントGET!

期間 **10/1日(火)~31日(木)**  
10:00~17:00  
※定休日を除く

**ハロウィン**

ハロウィンおばけの  
カップケーキ(1コ)

ちょっとでもハロウィンの仮装をしてきてくれた方へのお楽しみイベント!ココア生地のカップケーキに、ブルーベリークリームと、マシュマロおばけでハロウィンのデコレーション♪

※カップケーキはこちらで用意しています。

日時 **10月27日(日)**  
10:00~15:00

対象 どなたでも  
※小学生以下は保護者同伴  
定員 30名 受講料 無料  
講師 プチプラムスタッフ

**DAI TO GAS 大東ガス プチプラム 川口・鳩ヶ谷**

〒334-0011 埼玉県川口市三ツ和1-16-1

★埼玉高速鉄道「鳩ヶ谷駅」出口1徒歩9分

営業時間 10時~18時  
定休日 水曜日  
(祝日の場合は翌平日)

TEL 048-285-8422  
FAX 048-285-8370

鳩ヶ谷駅、消防署、ガストさん、川口市役所鳩ヶ谷庁舎、三ツ和郵便局さん、須田医院さん、三ツ和T字路、大東ガスプチプラム川口・鳩ヶ谷、武南警察署、はとがや病院さん、鳩ヶ谷変電所前

※イベント開催時など使用不可な場合があります。  
※店内ご利用の方に限ります。  
※当駐車場内での、事故・盗難等の責任は一切負いません。

**10月** ※講座スケジュール No. 2019

日	月	火	水	木	金	土
		1	2 定休日	3	4	5
6	7	8 No.K1008	9 定休日	10	11 No.K1011	12
13	14 No.K1014	15 No.K1015	16 定休日	17 No.K1017	18	19 No.K1019
20	21	22 No.K1022	23 定休日	24	25 No.K1025	26
27	28 No.K1028	29	30 定休日	31		

# 講座のお申し込み方法

1 WEBサイト

2 ご来店

**1 WEBサイトで…** 申込フォームに必須項目を入力し送信して下さい。受信指定をされている場合は「daitogas.co.jp」を許可設定の上でお申込みください。

パソコンから▼

プチフラム

検索

スマートフォンから▼



**2 ご来店で…** 各店舗のご案内図は中面にございます。

## ○ プチフラム富士見

住所 〒354-0018 埼玉県富士見市西みずほ台1-2-7  
「大東ガス プチフラム 富士見」

★東武東上線「みずほ駅」西口徒歩2分

TEL 049-268-5525 営業時間 10時～18時

定休日 水曜日 (祝日の場合は翌平日)

## ○ プチフラム朝霞

住所 〒351-0022 朝霞市東弁財3-4-4  
「大東ガス プチフラム 朝霞」

★東武東上線「朝霞駅」南口徒歩7分

TEL 048-460-4550 営業時間 10時～18時

定休日 水曜日 (祝日の場合は翌平日)

## ○ プチフラム志木

住所 〒352-0001 埼玉県新座市東北2-39-10 ドゥーセット式番館1階  
「大東ガス プチフラム 志木」

★東武東上線「志木駅」東口徒歩30秒

TEL 048-470-1925 営業時間 10時～21時

定休日 水曜日 (祝日の場合は翌平日)

## ○ プチフラム川口・鳩ヶ谷

住所 〒334-0011 埼玉県川口市三ツ和1-16-1  
「大東ガス プチフラム 川口・鳩ヶ谷」

★埼玉高速鉄道「鳩ヶ谷駅」出口1徒歩9分

TEL 048-285-8422 営業時間 10時～18時

定休日 水曜日 (祝日の場合は翌平日)

### 講座のお申し込み注意事項

- ♥講座お申し込みには、事前に会員登録をしていただきます。会員登録には、ログインID・パスワードを設定していただく必要があります。(キッズ講座のお申込みは保護者のログインIDからお申込み下さい。)
- ♥原則、開催日が同じ講座には、1講座しかお申し込み出来ませんのでご注意ください。
- ♥お申し込みには、お申し込み件数の上限がございます。お申し込み件数が講座の定員を超える場合は抽選を行いますのでお早めにお申し込みをお願いいたします。なお、抽選結果は、お申し込み締切り後、HPよりお申し込みの当選者にはメールにてご連絡いたします。また、メールアドレスをお持ちでない当選者には電話にてご連絡いたします。講座の繰上げ当選は落選された方の中から順不同で電話にてご連絡いたします。
- ♥当選後にキャンセルをする場合、キャンセル料がかかりますので、お早めに電話にてご連絡をお願いいたします。

- 開催日の6日前(開催日を含みません)まで…無料
- 開催日の5日前(開催日を含みません)から当日…受講料全額
- 日数計算には定休日を含みます。キャンセル料をお支払いいただいたお客さまにはレシビをお渡しいたします。但し、材料及び完成した作品は一切お持ち帰りいただけません。あらかじめご了承ください。
- ♥講座開始時間を10分以上遅刻されますと、受講をお断りさせていただきます。
- ♥グループでのお申し込みも可能です。その場合、お申し込み時にグループ全員のお名前をお書き下さい。なお、グループでの参加の場合は、グループ全員のお申し込みが別途必要となります。
- ♥受講料は当日ご持参をお願いします。お支払いは、現金のみとさせていただきます。
- ♥講師の都合および天候などの理由により開催を中止させていただきます場合がございます。

- ♥館内でのケガや事故、手荷物の盗難や紛失等につきましては、一切の責任を負いかねます。
- ♥食品衛生上、マニキュア、ジェルネイル、爪の長い方は手袋の着用をお願いしています。又、アクセサリーは外していただきます。
- ♥キッズスペースは託児施設とは異なります。
- ♥お申し込み時にいただいた個人情報は、講座以外の目的には一切使用いたしません。
- ♥講座は19歳以上の方が対象となります。(キッズ講座を除く)

■特定商取引法に基づく表示  
事業者…大東ガス株式会社  
住所…埼玉県入間郡三芳町大字藤久保西1081番地1  
代表者…清水 宏之介  
お客さま専用ダイヤル(大東ガスお客さまコールセンター)  
TEL 0120-121-362

- ※講座受講中のお写真・動画の撮影につきましては、完成品以外お断りさせていただきますことご了承願います。
- ※キッズ講座における保護者さまの撮影につきましては、ご自身のお子さまのみとし、講座進行の妨げとならないようご協力願います。
- ※プチ・クッキング受講中の撮影につきましては、お待ちいた

- だくお客さまもおりますので、進行の妨げにならないようご協力願います。
- ※掲載の写真はすべてイメージです。
- ※教室により、終了時間が多少前後する場合がございます。
- ※ブログやtwitterなどへの掲載はご自身が作成されたもののみとし、店舗内外装や他のお客さまなどそれ以外となる

- ものはご遠慮願います。
- ※原則として、講座受講中の早退は出来かねます。
- ※掲載の写真及びレシビ(ホームページを含む)の無断転用はご遠慮願います。

2019年  
8月から

# 講座申し込み方法が変わりました!

- MYページから簡単申込・当選の確認
- 4店舗の講座カレンダーが一目で閲覧できます。

まずは、  
会員登録を  
お願いします!



STEP1

ユーザー  
登録を行う

※受信指定をされている場合は「resv.jp」の許可設定の上でお申し込みください。

STEP2

ログインして  
コースを探す

STEP3

フォームから  
お申し込みを  
する

STEP4

抽選結果を  
確認する

※メールの返信は  
必要ありません。



### 8月からの変更点

#### <講座の申込期限>

現在 10日前

8月以降 14日前

#### <申込方法の変更>

現在 1.WEBサイト 2.ハガキ 3.FAX 4.ご来店

8月以降 1.WEBサイト 2.ご来店

#### <キャンセル料発生日>

現在 開催日の3日前(開始日を含みません)まで →無料  
開催日の2日前(開催日を含みません)から当日→受講料全額

8月以降 開催日の6日前(開始日を含みません)まで →無料  
開催日の5日前(開催日を含みません)から当日→受講料全額

※当選後キャンセルのご連絡は開催する各店舗に電話にてご連絡をお願いいたします。