

DAITO GAS Petite Flamme SCHOOL GUIDE

DAITO 大東ガス プチフラム スクールガイド

2020

1

月

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

フルーツパウンドケーキ(17.5×8cm)

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



○プチフラム志木

台湾風カステラ(15cm×15cm)

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



○プチフラム朝霞

料理



No.F0109

献立レッスン

豚肉とパプリカのピリ辛炒め／
豆腐の和風サラダ／白菜の甘酢漬け／
さつまいもぎんぱら／キャベツのミルクスープ

管理栄養士が野菜たっぷりの簡単レシピをご紹介します。身近にある食材を使いながらも、いつもとはちょっと違う味付けをお伝えしますのでお料理のレパートリーが広がります。習ったその日に再現できて簡単!と大変好評をいただいています。

日時 1月9日(木) 10:30～13:30

対象 大人 定員 16名 受講料 ¥1,200(税込)

講師 永吉 峰子 申込期限 12月25日(水)

パン



No.F0113

荻パン工房

ノット型シナモンロール(手仕込み6個)／
グラハムボール(機械仕込み3個)

シナモンシュガーをたっぷり使って、一結びして成型するシナモンロールと、グラハム粉を高配合したずっしりと重いパンを作ります。

日時 1月13日(月) 10:30～14:00

対象 大人 ※お子様連れはご遠慮ください。
※大東ガスのご利用のお客様に限り。

定員 20名 講師 荻山 和也

受講料 ¥1,000(税込) 申込期限 12月26日(木)

料理



No.F0114

筋力UPと食事

しっとり低脂肪豚もも肉のロースト&サラダ／
腸活スープ ※デトックスごぼうの梅煮をお持ち帰り

お正月太り解消!目指せ「くびれ美人」。ウエストの変化を感じよう。運動の後は良質なたんぱく質を作って食べながらの栄養講義がありますよ。
※軽い運動(ストレッチ)しやすい服装でお越しください。

日時 1月14日(火)
10:30～13:30



Event

大人気！イベント情報♪

事前のお申し込み不要



鏡開き

鏡開き／
ホットタピオカ～さつま芋と
ココナッツミルク

この一年が健やかで幸多い年になり
ますように…願いをこめて鏡開きを楽し
みましょう♪スタッフ特製「ホットタ
ピオカ」も配ります！気持ちも身体も
ほっこりです。

日時 **1月11日(土)**
10:30～13:00

対象 お一人様からどうぞ。
※小学生以下は
保護者同伴

定員 30名 受講料 無料



POLAさんの無料 ハンドマッサージ開催

日時 **1月23日(木)・30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



1/2成人式

フルーツパウンドケーキ(17.5×8cm)

親子でプチ・クッキングに参加される方は、2階で受講できます。
(最大32組)10歳(小学4年生)のお子様とご一緒の方へ1/2
成人式のお祝いをプレゼント♪
※受付は通常プチ・クッキングと同じ。

日時 **1月13日(月) 10:00～受付**

対象 保護者1名とお子様3名まで 定員 30名

講師 プチフラムスタッフ

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 …¥500(税込)
お客さま



200円スイーツ

抹茶と小豆のシフォンケーキ(15cm)

まるっと1台

料理



No.S0110

かわごえ直子の お料理エトセトラ

鶏だしのふろふき大根〜柚子こしょう風味〜
きんぴらチーズ／菜の花の辛し和え〜
やきとり手ごねごはん〜最後はお出汁をかけて／
日本酒付

ちょっとした工夫を加えて簡単、美味しい、素敵な
おつまみをご紹介します。さんびらは美味しい作り
方を伝授。日本酒の利き酒付。

日時 1月10日(金)18:30〜20:30
対象 大人 **定員** 8名 **講師** かわごえ 直子
受講料 ¥1,500(税込) **申込期限** 12月26日(木)

食育



No.S0111a/S0111b

人気の学校給食を 作ってみよう!

韓国風雑煮／チキンサラダ〜たっぷりごまの
ドレッシングがけ〜／ふんわりはちみつケーキ

学校給食と家庭では作り方も少し違う?! 美味
しく作れるポイントを教えます。

日時 1月11日(土) **a:**10:30〜12:30 **b:**14:00〜16:00
対象 志木市内の小学校に在籍している
児童とその保護者(親子)
定員 4組 **講師** 高橋 薫
受講料 ¥600(税込) **申込期限** 12月26日(木)

パン



No.S0112

世界のパン 〜フランス〜

パンデロア／ガレットデロア

プリオッシュ生地にドライフルーツが入ったパン
デロアとパイシートでお手軽に作れるガレット
デロア。いずれもフランスの公現祭でいただくパ
ンとお菓子です。各1つずつお持ち帰り。

日時 1月12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 12月26日(木)

パン



No.S0113

天然酵母パン

甘酒生地で作るハムロール&
パイシートを使った超簡単りんごパイ

国産の小麦粉を使ったもちりしたパンは
格別ですが、今は甘酒生地で作るハムロール
パンを楽しみます。お持ち帰りの入れ物をご
持参ください。

日時 1月13日(月)10:30〜14:00
定員 8名 **講師** 石野 衣絵子
対象 大人 **受講料** ¥1,800(税込)
申込期限 12月26日(木)

パン



No.S0116

ヘルシーパン工房

オートミールブレッド／グラノーラ／
冬野菜のスープ

腸内環境を改善し、ダイエットにも有効なオート
ミールの魅力をたっぷりご紹介いたします。

日時 1月16日(木)10:30〜14:00
対象 女性 **※大東ガスのガスをご利用
用のお客様**



No.S0120

手打ち de パスタ

手打ちdeパスタカルボナーラ/
ほうれん草とレーズンのサラダ/
ウフ・ア・ラ・ネージュ

手打ちでもっちりパスタを作ります。卵の濃厚な
味が美味しいソースでカルボナーラに仕上げます。
パスタソースに残った卵白を使って、ウフ・ア・ラ・
ネージュを作ります。

日時 1月20日(月)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 1月6日(月)



No.S0121

こねこねランドの クレイアート

クレイを使ったバレンタインケーキ制作

来月はバレンタインデー!クレイで型抜きした
り、丸めたりしながら美味しそうなバレンタイン
ケーキを作ってみませんか?とても簡単に楽
しいですよ。ディスプレイケース付です。

日時 1月21日(火)10:15~13:15
対象 大人 講師 福留 ひとみ
定員 8名 受講料 ¥1,000(税込)
申込期限 1月7日(火)



No.S0123

お助けの一品

簡単ミラノ風カツレツ〜グリーンライス
添え〜春菊のポタージュ/
ブロッコリーとリンゴのサラダレモン
ヨーグルトソース

ミラノ風カツは揚げ焼きなので油の処理いらず
です。簡単でちょっとお洒落なメニューです。

日時 1月23日(木)18:30~20:30
対象 大人 講師 橋本 ひとみ
定員 8名 受講料 ¥1,200(税込)
申込期限 1月9日(木)



No.S0124a

お菓子のサロン

ラム香る大人のフルーツケーキ

ブランデー&ラム酒に漬け込んだドライフ
ルーツをたっぷり入れて作ります。香り豊かなフ
ランス小麦を使ったケーキです。18cmパウンド
型1台お持ち帰り。

スイーツ



No.A0109
スイーツ
ガトーバスク

フランス バスク地方のお菓子です。ソフトタイプのクッキー生地にかスタード、チェリーを挟んだ焼き菓子を作ります。

日時 **1月9日(木)10:30~14:00**
対象 大人 講師 川口 淑恵
定員 6名 受講料 ¥1,800(税込)
申込期限 12月26日(木)

料理



No.A0110
大人の食育

特A米のごはん／豚肉の味噌焼き／
玉ねぎ酢のサラダ／大豆汁／
玉ねぎ酢作り

美味しいごはんに合うバランスを考えたメニューとなっています。食べて健康になるお薦めメニューです。減塩にもなる汁物の作り方などご紹介。

日時 **1月10日(金)10:30~13:30**
対象 大人 定員 6名 講師 木村 倫代
受講料 ¥1,200(税込) 申込期限 1月6日(月)

スイーツ



No.A0111a/A0111b
**かわごえ直子の
お菓子エトセトラ**

シブーストなバスク風チーズケーキ
(8×15cm1台持ち帰り)

香ばしいカラメルリングと、濃厚なチーズクリームと合わせて、バスク風チーズケーキ風に焼きます。ご試食付。

日時 **1月11日(土) a:10:30~12:30
b:13:30~15:30**
対象 どなたでも 講師 かわごえ 直子
定員 8組 受講料 ¥1,000(税込) 申込期限 1月6日(月)

料理



No.A0113a/A0113b
**手延べ中華麺体験&
打ちたて坦々麺試食**

手延べ中華麺の坦々麺

手で延ばして延ばして作る長ーい中華麺作りを体験してみましょう。打ちたての麺も召し上がっていただきます。

日時 **1月13日(月) a:10:30~12:30
b:13:30~15:30**
対象 どなたでも 講師 甲賀 安雄&木村 倫代
定員 6名 受講料 ¥800(税込) 申込期限 1月6日(月)

料理



No.A0120
**ヘルシー美味しい
ベトナム料理**

緑豆ちまき／
卵と豚肉の角煮／野菜の漬物

ベトナムのお正月料理を作って味わっていただきます。

日時 **1月20日(月)
10:30~13:30**
対象 大人 講師 トラン・ティ・ハー
定員 6名 受講料 ¥1,500(税込)
申込期限 1月6日(月)

紅茶



No.A0124
**冬も紅茶でほっこり
ティータイム♪**

クルミとレーズンのパウンドケーキ&
1月におススメの紅茶

寒い日は紅茶でほっこりとティータイムはいかがですか？クルミとレーズンをたっぷり入れたパウンドケーキを作ります。冷凍しておけるのでとても便利です。ご自分で焼いたケーキはお持ち帰りいただけます。

料理



No.K0109

料理

シンプルなハンバーグ人参グラッセ
添え〜2種類のソース/牡蠣のチャ
ウダー/コールスローサラダ/ロー
ジネンケベック(木の实入りクッキー)

定番洋食ハンバーグ。シンプルなので、初心
者にもピッタリ。もちろんベテランさんも！
新しい発見や思い出すことも料理の醍醐味
です。和気あいあいと楽しく作りましょう！

日時 1月9日(木)
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 12月25日(水)

パン



No.K0110

パン

レモンのクグロフ(手仕込み1
個)/春よ恋のピタパン(機械
仕込み4個)/豚肉の白ワイン
煮込み(デモンストレーション)

レモンチョコレートを生地へ巻き込
んで作るレモンのクグロフと、モチモ
チのピタパン、豚肉を白ワインで軟ら
かく煮込んだ料理を作ります。

日時 1月10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** 荻山 和也

申込期限 12月25日(水)

スイーツ



No.K0113

スイーツ

抹茶のガトーショコラ(15cm)

ほろ苦く香り高い抹茶とホワイトチョコ
レートのまろやかな甘みのガトー
ショコラを大人の味に仕上げます。
※箱はこちらで用意いたします。

日時 1月13日(月)
10:30~14:00

対象 大人 ※お子様連れはご遠慮ください。

定員 6名 **講師** 川口 淑恵

受講料 ¥2,000(税込)

申込期限 12月25日(水)

料理



No.K0116

料理

コチュジャンづくり/
ピリ辛肉味噌のフォー/
えのきのクリームチーズ和え/
マゴロのユッケ

コチュジャンを仕込んでお持ち帰り
頂きます。韓国料理だけでなく、さま
ざまな料理に使えるのでもとても便
利ですよ。

日時 1月16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 12月26日(木)

パン



No.K0118

パン

りんごパン/ツナオニオン
パン/かぶの豆乳スープ

白神こだま酵母を使って美味しいパン
を焼きましょう！国産小麦粉とドライ
アップルでりんごパンと、調理パンで人
気の

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「resv.jp」を
許可設定の上でお申込みください。

パソコンから▼
スマートフォンから▼
プチフラム 検索



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)

○ プチフラム志木

住所 〒352-0001 埼玉県新座市東北2-39-10 ドーセット式番館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