

SCHOOL GUIDE

DAITO GAS 大東ガス プチフラム
スクールガイド

2020

3

月

ご予約
不要エプロン
不要三角巾
不要

プチ・ワッキング

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でないお客さま… ¥500(税込)

○ プチフラム富士見

抹茶のチーズタルト(16cm)

日	月	火	水	木	金	土
1	x	2	3	4	5	6
8	○	9	○	10	○	11
15	x	16	○	17	18	19
22	○	23	○	24	○	25
29	○	30	○	31	○	



○ プチフラム志木

カシス*バターサンドクッキー(6個)

日	月	火	水	木	金	土
1	*	2	*	x	4	5
8	○	9	*	10	*	11
15	*	16	*	17	○	18
22	○	23	○	24	*	25
29	○	30	*	31	*	



○ プチフラム朝霞

ラズベリークランブルタルト(15cmタルト型1台)

日	月	火	水	木	金	土
1	○	2	○	3	x	4
8	○	9	△	10	△	11
15	○	16	○	17	△	18
22	○	23	○	24	△	25
29	x	30	○	31	x	



○ プチフラム川口・鳩ヶ谷

萌断ロールケーキ(17cm)

日	月	火	水	木	金	土
1	x	2	○	3	○	4
8	○	9	x	10	○	11
15	○	16	x	17	△	18
22	○	23	○	24	x	25
29	○	30	○	31	○	



○…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をご確認ください。 ♡受講料は開催月・期間などで変動いたします。

♡保冷剤・保冷パ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・ワッキング

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・ワ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。)この機会には是非ご検討ください。

開催期間

3月3日(火)～3月31日(火)まで

2020年

【予約期間:3/1(日)～3/29(日) 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頂きます。

料理



No.F0305

献立レッスン

鶏肉ときのこの味噌マヨ炒め／アボカドの簡単グラタン風／大根とキムチのスープ／人参のさつまいも煮／青菜のからし和え

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。身近にある食材や調味料を使いながら、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。「習ったその日の夕食から使える!」と大好評をいただいています。

日時 3月5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 2月20日(木)

料理



No.F0313

お料理工トセトラ

グリルふきの信田巻き～ビリ辛ピーナツソース／そら豆もっちりおこわ／三重奏～いちごとあずきのデザート

春食材を使用したおもてなし料理。春食材の下処理や上手な扱い方を伝授。

日時 3月13日(金) 10:30~13:30

対象 大人

定員 20名

講師 かわごえ 直子

受講料 ¥1,500(税込)

申込期限 2月28日(金)

料理



No.F0306

リストランテ幸

カキフライ&ミックスタルタルソース／青豆のグリーンスープ／枝豆のカナッペポート添／トマト&モッツアラーレの和風ハーブ木の芽の香り／チヂミアート付き

家庭でも上手にカキフライが作れるコツをプロが伝授。ひと手間かけるタルタルソースは覚えておきたいレストランの味です。

日時 3月6日(金) 10:30~13:30

対象 大人

定員 20名

講師 斎藤 幸四郎

受講料 ¥1,500(税込)

申込期限 2月21日(金)

パン



No.F0309

荻パン工房

あんこマーブルプレッド(手仕込みパウンド型2本)／紅茶とミルクのパン(機械仕込み3個)

粒あんを生地に折り込んで層にして作る、マーブルプレッドと、紅茶葉を練りこんだパンを作ります。
※パンの試食はございません。

日時 3月9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 20名

講師 荻山 和也

受講料 ¥1,000(税込)

申込期限 2月24日(月)

料理



カルチャー



No.F0316

フラワーアレンジメント

爽やか色のリース

女性だけではなく、男性からも人気の白×緑の組み合わせです。オールシーズン飾っていただけるリースのデザインにいたします。美しさ長持ちのブリザードフラワー、アーティフィシャルフラワーを使用します。お花初心者の方も大丈夫。是非チャレンジしてください。

日時 3月16日(月) 10:30~12:30

対象 大人

定員 12名

講師 仲村 有希子

受講料 ¥3,500(税込)

申込期限 3月2日(月)

料理



No.F0317

楽ラク発酵ライフ

～ワインに合う発酵おつまみ～カラフルピクルス／エビとブロッコリー(豆乳マヨネーズ)／酒粕入りキュッシュ／豆腐のカブレー風など

カラダに嬉しい発酵食品の講座です。

※ワインのご準備はありません。

※ピクルスはお一人ひと瓶のお持ち帰りあり。

日時 3月17日(火) 10:30~13:30

対象 大人

定員 20名

講師 鳴嶋 廣美

受講料 ¥2,000(税込)

申込期限 3月3日(火)



Event

大人気！イベント情報♪

事前のお申し込み不要



ひなまつり

3色プリン

春の訪れを喜び、健やかな子に育つようにとい
う願いが込められている可愛らしい菱餅色のプリン
をお配りします♪店内でお召し上がりください。

日時 3月3日(火) 定員 30名
10:30~13:00 ※なくなり次第終了

対象 お一人様からどうぞ。
※小学生以下は保護者同伴。

無料



春のおやつ

クラウドブレッド～ヨーグルトクリーム～(8cm・5コ)

ふわふわのスフレみたいなパン？です。サンドイッチ
にもおやつにもなるクラウドブレッドを作りま
しょう。ヨーグルトクリームとベリーをのせて店内
でお召し上がりいただけます♪

日時 3月29日(日) 定員 30名
10:30~15:00 ※なくなり次第終了

対象 大人。
※お子様同伴可能です。

講師 プチフラム
スタッフ

無料



POLAさんの無料 ハンドマッサージ開催

日時 3月5日(木)・19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

リコーダーアンサンブル／スプリング・
カルテット with 川名 由比

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。

日時 3月15日(日) 11:00~12:00
※開演10分前には、お集まり下さい。

対象 30名
無料

プチフラム富士見

アレルギーがある場合は
申込時にお知らせください。



No.F0320a/F0320b

親子スイーツ

いちごのババロアタルト(16cm)

しつこり濃厚ミルクババロアに苺をトッピングした冷やして美味しいタルトを親子で楽しく作りましょう。

日時 3月20日(月) 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 プチフラムスタッフ
受講料 ¥800(税込) 申込期限 3月6日(金)



No.F0322

なりきりコックさん

爆弾!ロコモコ丼／
春キャベツとベーコンのコールスローサラダ／
スープ／苺のキャンドルケーキ

かわいらしいコック服を着てお子様が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 3月22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 3月8日(日)



No.F0323

万能調味料

醤油麹づくり／鶏むね肉のステーキ／
かぶと卵のおかゆ／サラダ

万能調味料・醤油麹を仕込んでお持ち帰り頂きます。様々な料理に使えるのでとても重宝しますよ!

日時 3月23日(月) 10:30~13:00

対象 大人 定員 20名
講師 吟野 英里 受講料 ¥1,500(税込)
申込期限 3月9日(月)



大東ガスの
ガスを契約の方
限定講座

No.F0324

パン+One

ベーコン&チーズ／キャロットケーキ

ベーコンとチーズのトッピングにびりっと黒胡椒のアクセントを加えて焼き上げます。+Oneは野菜を使ったヘルシーなキャロットケーキです。

※パンの試食はございません。

日時 3月24日(火) 10:30~14:00

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

定員 20名 講師 岡本 潤子
受講料 ¥1,000(税込) 申込期限 3月10日(火)



No.F0328

オレの厨房

中華ちまき／豆腐のオイスタークリス煮

男性だけの料理教室。中華おこわを竹の皮に包んだ中華ちまきと、オイスタークリス煮るだけで驚くほど深い味わいに仕上がる中華豆腐レシピを作ります。

日時 3月28日(土) 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 3月14日(土)



大東ガス プチフラム 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)

◀川越

大東ガス
プチフラム
富士見

※イベント開催時など使用
不可能な場合有り。

※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。

※イベント開催時など使用
不可能な場合有り。



カルチャー

No. S0301
**『HANA*クラフト時間』
 ハーバリウム*春**

春のイメージでピンクのハーバリウムを2本作ります。ひな祭りにもぴったりです。

日時 3月1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 2月16日(日)



料理

No. S0302
手打ちdeパスタ

手打ちdeパスタ 海老ミンチのトマトソースパスタ／ブロッコリーとカリフラワーのサラダ／マスカルポーネとリコッタチーズのムース

手打ちでもっちりパスタを作りましょう!海老をミンチにしてパスタに絡みやすくトマトと合わせた美味しいソースで頂きます!

日時 3月2日(月)10:30～13:30
 対象 大人 定員 8名 講師 川口 淑恵
 受講料 ¥1,500(税込) 申込期限 2月17日(月)



紅茶

No. S0305a
自分でつくる!お気に入りのブレンドティー

オリジナルブレンドティー作り&ティータイム

やってみたいけれどブレンドの仕方がわからない、という方におススメです!オリジナルのブレンドティーを楽しく作ります。(作ったブレンドティーはビン詰めにしてお持ち帰りいただけます)

日時 3月5日(木)10:30～13:00
 対象 大人 定員 8名 講師 大嶋 雅子
 受講料 ¥1,500(税込) 申込期限 2月20日(木)



料理

No. S0305b
お助けの一品

モロッコ風ケفت／魚介のスープ／ガーリックトースト／桜のゼリー

タジン鍋で作る牛肉のミートボールケفتを手軽にアレンジ。タジン鍋がなくても大丈夫です。

日時 3月5日(木)18:30～20:30
 対象 大人 講師 橋本 ひとみ
 定員 8名 受講料 ¥1,500(税込)
 申込期限 2月20日(木)



カルチャー

No. S0306
**こねこねランド
 春の額絵**

日差しが春めいてくるころ、お部屋に春を呼び込みましょう!クレイの他にシリコン型やレースなども使って写真のような額絵を皆さんで楽しく制作していきます。12cm×15cm×3cmサイズより少し大きめの箱を持ち帰り用にお持ち下さい。

日時 3月6日(金)10:15～13:15
 対象 大人 講師 福留 ひとみ
 定員 8名 受講料 ¥1,100(税込)
 申込期限 2月21日(金)

日時 S0307:3月7日(土)18:00～20:30
 S0319:3月19日(木)10:30～13:30
 対象 大人 受講料 ¥1,500(税込)
 定員 8名 申込期限 S0307:2月22日(土)
 講師 川村 進 S0319:3月5日(木)



食育

No. S0309a
みんながよろこぶ幼児食

スティックドッグいなり／ミートボール野菜パスタスープ／ショートケーキ風なティラミス

ちょっとした工夫で栄養満点!簡単でお子様も喜ぶメニューです。

日時 3月9日(月)10:30～13:00
 対象 離乳食を完了した幼児をもつ親
 ※1歳児以上の保育あり
 定員 8組 講師 かわごえ 直子
 受講料 ¥1,000(税込) 申込期限 2月24日(月)



料理

No. S0309b
お豆づくし

りんごとくるみの洋風白和え／大豆粉のクッキー／レンズ豆のパスタ

美容と健康によいとされる豆や豆製品を使ったお豆づくしのメニューです。

日時 3月9日(月)18:30～20:30
 対象 大人 講師 町野 英里
 定員 8名 受講料 ¥1,500(税込)
 申込期限 2月24日(月)



カルチャー

No. S0310
**『HANA*遊びS』
 ホワイトデーのホワイトアレンジメント**

3月14日ホワイトデーに合わせてホワイトカラーのアレンジメントを作ります。柔らかなお花で春を感じましょう。

日時 3月10日(火)11:00～12:30
 対象 大人 定員 10名 講師 福田 知美
 受講料 ¥2,800(税込) 申込期限 2月25日(火)

日時 3月12日(木)10:30～14:00 定員 8名
 対象 大人(女性) 講師 鳴嶋 廣美
 受講料 ¥1,500(税込) 申込期限 2月27日(木)



Event 大人気! イベント情報♪

いちごヨーグルトのシフォンロール(25cm1台)

ひな祭りに合わせて1日早めにシフォンを作ります。今回はスペシャルメニュー!ふわふわケーキでお祝いしましょう!※志木・朝霞の両店で体験された方にブチカードに1ポイントプレゼント!

※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 3月3日(火)10時～受付開始
 (受付方法はブチ・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でお願い致します。
 受講料 ¥400(税込) 講師 ブチフラムスタッフ



旬 na 和菓子

桜もち、いちご桜もち (各3個)

桜の季節、道明寺粉で作る関西風の桜もちはいかがですか?淡いピンク色が可愛らしい♥和菓子作りも楽しいですよ!!

日時 3月13日(金)10:00～15:30
 14日(土)10:00～14:30
 (受付方法はブチ・クッキングと同じです。)
 対象 どなたでも ※小中学生以下の方は保護者同伴。
 受講料 ¥400(税込) 講師 ブチフラムスタッフ



No.S0315

世界のパン ～オランダ～

タイガーロール／バネクッケン
トロの模様のような表面が特徴のタイガーロール。中にはとろりチーズが入っています。オランダのパンケーキのバネクッケンはクレープのような薄い仕上がりです。

日時 3月15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 3月1日(日)



No.S0316

かわごえ直子の 料理エトセトラ

春キャベツと塩麹のペペロンチーノ／すばしつしゅオムレツ／春桜花(桃とあずきと桜のスイーツ)

オリジナル春満載メニュー。春野菜を上手に美味しく使用するコツを伝授。

日時 3月16日(月)
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 3月2日(月)



No.S0317

常備食材で色々アレンジ料理・塩きのこ

塩きのこの炊き込みご飯／鶏肉のソテー～塩きのこみぞれがけ～／塩きのこ汁

作っておくと便利な常備食材の塩きのこを使い、いろいろなアレンジを加えてお料理をします。

※作った塩きのこはお持ち帰りです。

日時 3月17日(火)
18:30~20:30

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 3月3日(火)



No.S0320

親子 de 食育

えびのピラフとろ~り卵のせ／春野菜のスープ／春キャベツ巻きミートローフ／苺のプリン

お子さまが作ったお料理でご家族一緒に食事ができる講座です。女子栄養大学の学生による人形劇やクイズもありますよ！

日時 3月20日(金) 定員 8名
10:30~13:30

講師 木村倫代&食育ボランティアニコニコ会～
対象 小学生 受講料 ¥1,500(税込)
申込期限 3月6日(金)



No.S0324

ヘルシー美味しい ベトナム料理

海老入り肉団子餅／南部米麺／揚げバナナ

米の粉でいろいろな料理を作つてみよう！！

日時 3月24日(火)
10:30~13:30

対象 大人 講師 トラン・ティ・ハー
定員 8名 受講料 ¥1,500(税込)
申込期限 3月10日(火)



No.S0326

お菓子のサロン

苺のムースティーヌケーキ

甘酸っぱい苺とクリームのバランス良い春のケーキです。苺のマカロンとフレッシュ苺でデコレーションします。15cmお持ち帰り。

日時 3月26日(木)
18:30~20:30

対象 大人
定員 8名 講師 木村 倫代
受講料 ¥2,000(税込)
申込期限 3月12日(木)



No.S0328a/S0328b

料理長の春の おもてなし和食

春のご馳走稻荷寿司／筍の田楽／汁物／毎寒天

おもてなしの機会が増える春にぴったりの料理長の和食メニューです。いつもの食材で華やかな盛り付けが学べます。お料理初心者の方も気軽にご参加ください。

日時 3月28日(土)
a:10:30~13:30
b:18:00~20:30

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 3月14日(土)



No.S0330a

天然酵母パン

シードミックスブレッド／鶏肉のハニーマスタード／アンチエイジングサラダ

春を迎えるのにピッタリなデトックスなパンと手軽なおもてなし料理を楽しみましょう！

日時 3月30日(月)
10:30~14:00

対象 大人 講師 石野 衣絵子
定員 8名 受講料 ¥1,800(税込)
申込期限 3月16日(月)



No.S0330b

500kcalの 腸活ヘルシー料理

小豆ごはん／腸活和風ボトフ／鮭のボキ風サラダ／酢玉ねぎ

ヘルシーな調理方法と腸を元気にしてくれるバランスをお伝えする講座です。いつもの食材で腸をリフレッシュしましょう！作りおきできる酢玉ねぎは保存食になります。お持ち帰り。

日時 3月30日(月)
18:30~20:30

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 3月16日(月)



No.S0331a/S0331b

春の洋食

菜の花のブランタニエ風ケーク・サレ／ポンゴレロッソ／春野菜とオレンジのパレンシアサラダ

春野菜を使った彩りも華やかで、爽やかな春の香る洋食メニューです。盛りつけもマスターできるシェフの洋食が学べる講座です。

日時 3月31日(火)
a:10:30~13:30
b:18:30~20:30

対象 大人 講師 斎藤 幸四郎
定員 8名 受講料 ¥1,500(税込)
申込期限 3月17日(火)

DAITO GAS 大東ガス プチフラム 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。

P 無し

大東ガス
プチフラム
志木

埼玉りそな
銀行さん

セブンイレブン
さん

丸井さん スターバックス
さん

志木駅 東口 朝霞

東武東上線

川越

3月 ※講座スケジュール No.

日	月	火	水	木	金	土
1 No.S0301	2 No.S0302	3	4 定休日 No.S0305a No.S0305b	5 No.S0306	6	7 No.S0307
8	9 No.S0309a No.S0309b	10 No.S0310	11 定休日 No.S0312	12	13	14
15 No.S0315	16 No.S0316	17 No.S0317	18 定休日 No.S0319	19 No.S0320	20	21
22	23	24 No.S0324	25 定休日 No.S0326	26	27	28 No.S0328a No.S0328b
29	30 No.S0330a No.S0330b	31 No.S0331a No.S0331b				

○ プチフラム朝霞

アレルギーがある場合は
申込時にお知らせください。



No. A0305

ごはんの日

特A米のごはん／びっくり
玄米の炊き方／煮干しの
味噌汁／旬の魚の季節焼き／
野菜の海苔巻き／麺のお漬物

毎月お米を提供くださっている、五ツ星お米マイスターによるお米の講義
もあります。デモ講座で、試食のみして頂きます。

日時 3月5日(木)
10:30～13:30

対象 大人 講師 木村 倫代

定員 10名 受講料 ¥1,000(税込)

申込期限 2月20日(木)



No. A0324

天然酵母パン

マルチシリアルブレッド／
具だくさんのパーティーキッシュ

シリアルやレーズンの入ったパンと
春野菜の入ったキッシュです。

日時 3月24日(火)
10:30～14:00

対象 大人 定員 5名

講師 石野 衣絵子

受講料 ¥1,800(税込)

申込期限 3月10日(火)



<p>No. A0305</p> <p>ごはんの日</p> <p>特A米のごはん／びっくり 玄米の炊き方／煮干しの 味噌汁／旬の魚の季節焼き／ 野菜の海苔巻き／麺のお漬物</p> <p>毎月お米を提供くださっている、五ツ星お米マイスターによるお米の講義 もあります。デモ講座で、試食のみして頂きます。</p> <p>日時 3月5日(木) 10:30～13:30</p> <p>対象 大人 講師 木村 倫代</p> <p>定員 10名 受講料 ¥1,000(税込)</p> <p>申込期限 2月20日(木)</p>	<p>No. A0307a/A0307b</p> <p>かわごえ直子の お菓子エトセトラ</p> <p>春豆ケークサレ(マフィン型で 6個持ち帰り・箱付き)</p> <p>グリンピースの塩味の可愛いケーキ。 おやつにも、ワインのおつまみにも。</p> <p>日時 3月7日(土) a:10:30～13:30 b:13:30～15:30</p> <p>対象 どなたでも 講師 かわごえ 直子 受講料 ¥1,200(税込) 申込期限 2月22日(土)</p>	<p>No. A0309</p> <p>一人で作るじっくり講座</p> <p>さっと作れるビーフストロガノフ／ ターメリックライス／ 人参のアンチョビー炒め／ オートミールクッキー (デモンストレーション)</p> <p>ビーフストロガノフと人参のいためもの 2品は下ごしらえから仕上げまで一人 でしっかり作ります。</p> <p>日時 3月9日(月) 10:30～13:30</p> <p>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 2月24日(月)</p>	<p>No. A0310</p> <p>クッキー缶</p> <p>アイスピックスクッキー、絞り出しきッキー、スノーポールクッキー、メレンゲ菓子の4種類を作って、可愛く缶に詰めます。</p> <p>日時 3月10日(火) 10:30～14:00</p> <p>対象 大人</p> <p>講師 川口 淑恵 定員 6名 受講料 ¥2,000(税込) 申込期限 2月25日(火)</p>	<p>No. A0317</p> <p>ヘルシー美味しい ベトナム料理</p> <p>米ブディングとエビそぼろ／ 中部の汁めん／ 紫芋タピオカのチュー</p> <p>ベトナムの中部の人気料理を味わいましょう。</p> <p>日時 3月17日(火) 10:30～13:30</p> <p>対象 大人 講師 トラン・ティ・ハ一 定員 6名 受講料 ¥1,500(税込) 申込期限 3月3日(火)</p>

Event 大人気！イベント情報♪		事前のお申し込み不要	
<p>No. A0324</p> <p>天然酵母パン</p> <p>マルチシリアルブレッド／ 具だくさんのパーティーキッシュ</p> <p>シリアルやレーズンの入ったパンと 春野菜の入ったキッシュです。</p> <p>日時 3月24日(火) 10:30～14:00</p> <p>対象 大人 定員 5名</p> <p>講師 石野 衣絵子</p> <p>受講料 ¥1,800(税込)</p> <p>申込期限 3月10日(火)</p>	<p>No. A0327a/A0327b</p> <p>苺のスイーツ</p> <p>苺のリングケーキ</p> <p>甘酸っぱい苺香るシフォン生地の リングケーキを作ります。爽やかな 苺のケーキ15cmリング型1台お持 ち帰り。</p> <p>日時 3月27日(金) a:10:30～12:30 b:14:00～16:00</p> <p>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 3月13日(金)</p>	<p>sakura/パウンドケーキ(18cm/パウンド型1台)</p> <p>桃だけど桜！春を先取りして桜のパウンドケーキはいかが でしょうか＊志木・朝霞両店で体験された方にプチカードに 1ポイントプレゼント！※ご予約対象外です。</p> <p>日時 3月3日(火) 10:10～16:10</p> <p>対象 小学生以下は保護者同伴 ※1家族1回限り</p>	<p>桃の節句 ～志木・朝霞コラボイベント～</p> <p>桃の節句 ～志木・朝霞コラボイベント～</p> <p>いちごフィリングを巻き込んで可愛くおいしいパンを作り ましょう♪※90分程度かかります ※受付は通常のプチ・クッキングと同じです。</p> <p>日時 3月6日(金)・29日(日) 10:10～16:40</p> <p>対象 小学生以下は 保護者同伴 ※1家族1回限り</p> <p>講師 プチフラム スタッフ</p>

3月 ※講座スケジュール No.							2020
日	月	火	水	木	金	土	
1	2	3	4	5	6	7	
			定休日	No. A0305		No. A0307a No. A0307b	
8	9	10	No. A0310	11	12	13	14
	No. A0309						
15	16	17	No. A0317	18	19	20	21
22	23	24	No. A0324	25	26	27	28
						No. A0327a No. A0327b	
29	30	31					

○ プチフラム川口・鳩ヶ谷

アレルギーがある場合は
申込時にお知らせください。



No.K0301

キッズ料理

お花畠の押し寿司／爆弾巾着煮物／白玉入りお吸い物／ひな祭りミニケーキ

小学生だけの料理教室。桃の節句にピッタリなランチメニューを作ります。※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 3月1日(日)
10:30~13:30

対象 小学生 講師 木村 倫代
定員 6名 受講料 ¥1,200(税込)
申込期限 2月16日(日)



No.K0309

パン

かぼちゃとチーズのパン／パンベルデュ／カリフラワーのスープ

ごろごろかぼちゃとチーズの組み合わせのパンと、フランスのフレンチトーストのパンベルデュを作ります。カリフラワーのスープはデモのみです。

日時 3月9日(月) 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 2月24日(月)



No.K0312

料理

スペイシーチキンカレーネバーリ風／ほうれん草とカッテージチーズのカレー／青菜と挽肉のエスニックスープ／ターメリックライス／チャイ

スパイスから作るカレーを作りたい!揃えたスパイスを活用したい!そんな方にピッタリなレシピ。ティマサラ少々のおまけ付きです。

日時 3月12日(木)
10:30~13:30

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 橋本 ひとみ
定員 6名 受講料 ¥1,500(税込)
申込期限 2月27日(木)



No.K0314

パン

桜あんぱん／ドッグパン／春キャベツのスープ／気まぐれサラダ

白神こだま酵母を使って美味しいパンを焼きましょう!桜餡を包んで春らしい桜あんぱんと、白神こだま酵母の美味しさが引き立つシンプルなドッグパンを作ります。デモンストレーションで春キャベツのスープを作ります。

日時 3月14日(土) 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 2月29日(土)



No.K0316

スイーツ

桜のフィナンシェ(8cmオーバル型8個)／プリン

スペインのマルコナ産のアーモンドブードルを使って桜の香りが漂うフィナンシェを作りましょう。桜の塩漬けがアクセントになり春らしい焼き菓子です。グリルで作るプリン付き。

日時 3月16日(月) 定員 6名
10:30~14:00

対象 大人 受講料 ¥2,000(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 3月2日(月)



No.K0317

料理

塩麹づくり／鶏ハムサンド／たまねぎのボタージュ／シチリア風オレンジのサラダ

万能調味料、塩麹を仕込んでお持ち帰り頂きます。和洋中、様々な料理に使えるので重宝しますよ!

日時 3月17日(火)
10:30~13:00

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



No.K0320

料理

レンジで発酵!時短ちぎりパン／手作りバター／春色ラッシー／クリームシチュー

レンジで発酵させる簡単＆時短パンを作ります。バターも手作りしてみましょう。3層の春色ラッシーも楽しく作ります。クリームシチュー(デモのみ)を添えて美味しいただきましょう。

日時 3月20日(金)
10:30~13:30

対象 大人 講師 瀧 真由美
定員 4名 受講料 ¥1,200(税込)
申込期限 3月6日(金)



No.K0324

パン

ブリオッシュプラリネ(手仕込み4個)／全粒粉のピタパン(機械仕込み4枚)／ポークのアドボ(デモンストレーション)

アーモンドで作ったプラリネを生地に練りこんで作るブリオッシュと、滋味深いピタパン。マリネした豚肉を煮込むアドボを作ります。

日時 3月24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 荻原 和也
申込期限 3月10日(火)



No.K0326

料理

ビタミンCベリーサラダ／デトックススープ／スペイスローストチキン

パーソナルトレーナーと管理栄養士がタッグを組んだ【筋力UPと食事】講座。カラダのすべてを美しくを目指して始めてみませんか?※軽い運動ができる服装でご参加ください。

日時 3月26日(木) 対象 大人
10:30~13:30

講師 木村 倫代／佐藤 倫菜
定員 8名 受講料 ¥1,000(税込)
申込期限 3月12日(木)



Event
事前の申し込み不要

ひなまつり
プチ・クッキング

葛まんじゅう(桜4コ・抹茶4コ)

ひなまつりスペシャルメニューかわいい和菓子をお楽しみいただけます♪受付方法はプチ・クッキングと同じ。でんき予約可能です。※萌断ロールケーキの開催はございません。

日時 3月3日(火)10:00~受付開始

対象 中学生以上 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でないお客さま…¥500(税込)

DAI TO GAS 大東ガス プチフラム 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

TEL 048-285-8422

FAX 048-285-8370

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)



※イベント開催時など使用不可能な場合有り。
※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。

3月 ※講座スケジュール No.

日	月	火	水	木	金	土
1 No.K0301	2	3	4 定休日	5	6	7
8	9 No.K0309	10	11 定休日	12 No.K0312	13	14 No.K0314
15	16 No.K0316	17 No.K0317	18 定休日	19	20 No.K0320	21
22	23	24 No.K0324	25 定休日	26 No.K0326	27	28
29	30	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「resv.jp」を
許可設定の上でお申込みください。

パソコンから▼

チチフラム

スマートフォンから▼

検索



2 ご来店で… 各店舗のご案内図は中面にございます。

○ チチフラム富士見

住所 〒354-0018 埼玉県富士見市西みずほ台1-2-7
「大東ガス チチフラム 富士見」
★東武東上線「みずほ台駅」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)

○ チチフラム志木

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 チチフラム 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)

○ チチフラム朝霞

住所 〒351-0022 朝霞市東弁財3-4-4
「大東ガス チチフラム 朝霞」
★東武東上線「朝霞台駅」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)

○ チチフラム川口・鳩ヶ谷

住所 〒334-0011 埼玉県川口市三ツ和1-16-1
「大東ガス チチフラム 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。(キッズ講座のお申し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、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。講座の線上で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。(定休日等を含む営業時間外の場合は留守番電話にご伝言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も含みます。キャンセル料をお支払いいただいたお客様にはレシピ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分以上遅刻されると、受講をお断りさせていただく場合がございます。その際、キャンセル料が全額発生いたしますのでご注意ください。

●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いたします。お支払いは、現金またはPay Pay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く場合がございます。

●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字西1081番地1

代表者…清水 宏之介

お客様専用ダイヤル(大東ガスお客様コールセンター)

TEL 0120-121-362

※チチ・クッキング受講中の撮影につきましては、お待ちいた
だくお客様もおりますので、進行の妨げにならないようご
協力願います。
※教室により、終了時間が多少前後する場合がございます。
※原則として、講座受講中の早退は出来かねます。
※講座受講中の携帯の利用はお控えください。また、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。

※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。

※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、店舗外装や他のお客様などそれ以外となる
ものはご遠慮願います。

※掲載の写真はすべてイメージです。

大決算セール

3月の 展示会

お問合せ先

大東ガスエナライフ
サービス株式会社
☎048-471-7888

日曜・祝日を除く8:30～17:00

★詳しくは2月上旬～下旬発行のチラシをご覧ください。

チチフラム志木

3/13(金)・14(土)
10:00～15:00



※本会場には、駐輪場および駐車場は
ございません。

チチフラム朝霞

3/14(土)・15(日)
10:00～15:00



※駐車場には限りがございますので、
予めご了承ください。