

DAITO GAS Petite Flamme SCHOOL GUIDE

DAITO GAS 大東ガス プチフラム スクールガイド

2020

3

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 ×	2 ○	3 ○	4 定休日	5 ○	6 ○	7 ○
8 ○	9 ○	10 ○	11 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 ○				



○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 ※	3 ×	4 定休日	5 ※	6 ※	7 ○ 14:30要付続
8 ○	9 ※	10 ※	11 定休日	12 ※	13 ×	14 ×
15 ※	16 ※	17 ○ 15:00要付続	18 定休日	19 ※	20 ※	21 ○
22 ○	23 ○	24 ※	25 定休日	26 ○ 15:00要付続	27 ○	28 ※
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 ○ 12:00受付終了	3 ×	4 定休日	5 ×	6 ×	7 ×
8 ○	9 △	10 △	11 定休日	12 ○	13 ○ 12:00受付終了	14 ○
15 ○	16 ○	17 △	18 定休日	19 ×	20 ×	21 ○
22 ○	23 ○	24 △	25 定休日	26 ○	27 ×	28 ○ 12:00受付終了
29 ×	30 ○	31 ×				



○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 ×	2 ○	3 ○	4 定休日	5 ○	6 ○	7 ○
8 ○	9 ×	10 ○	11 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 ○				



○…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

2020年

3月3日(火)~3月31日(火)まで

【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。予めご了承ください。
※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。



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／人参のさっぱり煮／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。「習ったその日の夕食から使える!」と大変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)



No.F0306

レストランテ幸

カキフライ＆ミックスタルタルソース／青豆のグリンズープ 枝豆のカナッペポート添／トマト＆モッツァレラの和風ハーブ木の芽の香り／プチデザート付き

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 斉藤 幸四郎 受講料 ¥1,500(税込)
申込期限 2月21日(金)



No.F0309

荻パン工房

あんこマーブルブレッド(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、マーブルブレッドと、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)



No.F0313

お料理エトセトラ

グリルぶきの信田巻き～ピリ辛ビーナッツソース／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)



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。美しき長持ちのプリザーブドフラワーや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 ※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 3月2日(月)



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／豆腐のカプレーゼ風など

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りの持ち帰りあり。

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) 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寸) 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きます♪

日時 **3月29日(日) 10:30～15:00** ※なくなり次第終了
対象 大人。 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のでご了承下さい。

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。
定員 30名 無料

親子



No.F0320a/F0320b

親子スイーツ

いちごのババロアタルト(16cm)

しっと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)

キッズ



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)

料理



No.F0323

万能調味料

醤油麹づくり/鶏むね肉のスティックフライ/
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 畔野 英里 受講料 ¥1,500(税込)

申込期限 3月9日(月)

パン



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ぴ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です。

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)

料理



No.F0328

オレの厨房

中華ちまき/豆腐のオイスターソース煮

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、オイスターソースで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)



DAI TO GAS 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)

大東ガス プチフラム 富士見

東武東上線 池袋 西口 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す。
※当駐車場で、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. 2020						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4 定休日	5 No.F0305	6 No.F0306	7
8	9 No.F0309	10	11 定休日	12	13 No.F0313	14
15	16 No.F0316	17 No.F0317	18 定休日	19	20 No.F0320a No.F0320b	21
22 No.F0322	23 No.F0323	24 No.F0324	25 定休日	26	27	28 No.F0328
29	30	31				

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 Pasta

手打ちde Pasta 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!海老をミンチにパスタに絡みやすくし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む作ります。(作ったブレンドティーはピ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фта/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фта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)

料理



No.S0307/S0319

家で作れる本格中華

海鮮黒胡椒炒め/
あさりのピリ辛スープ

野菜もたっぷりとれる、春の中華メニューです。辛さはお好みで調整していただけるので、辛味が苦手な方もチャレンジしていただけます!

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)
S0319:3月5日(木)
講師 川村 進

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!簡単な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

りんごど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 畔野 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)

パン



No.S0312

ヘルシーパン工房

プチパン/春野菜とシーフードのスープ/ハーブティー

丁寧に作業を進めますので、パン作り未経験の方におすす。材料は国産小麦粉をはじめ、こだわりの調味料を使って作ります。

日時 3月12日(木) 定員 8名
10:30~14:00

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♪

事前のお申し込み不要



桃の節句 ~志木・朝霞コラボ~
シフォンの日*ひな祭りイベント

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プチカードに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でお願いします。

受講料 ¥400(税込) 講師 プチフラムスタッフ



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



No.S0315

世界のパン ～オランダ～

タイガーロール/パネクケン

トラの模様のような表面が特徴のタイガーロール。中にはとろーりチーズが入ってます。オランダのパネクケンのパネク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

春キャベツと塩麴のペペロ
ンチーノ/すばにっしゅオム
レツ/春サクラ(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・塩きのご・

塩きのごの炊き込みご飯/
鶏肉のソテー～塩きのごみぞ
りかけ～/塩きのご汁

作っておくと便利な常備食材の塩き
のごを使い、いろいろなアレンジを加
えてお料理をします。
※作った塩きのごはお持ち帰りです。

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/母のプリン

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っ
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

母のムーステリーヌケーキ

甘酸っぱい苺とクリームのパランス
良い春のケーキです。母のマカロン
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 稲荷寿司/
筍の田楽/汁物/ 苺寒天

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/腸活和風ポトフ/
鯖のボキ風サラダ/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。お持ち帰りあり。

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

菜の花のプランタニエ風ケーキ/
サレ/ボンゴレロソ/春野菜と
オレンジのバレンシアサラダ

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 齊藤 幸四郎

定員 8名 受講料 ¥1,500(税込)

申込期限 3月17日(火)

DAI TO 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

P 無し

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。




3 月

※講座スケジュール No.

2020

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

料理



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／旬の魚の菜種焼き／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)

スイーツ



No.A0307a/A0307b
かわごえ直子のお菓子エトセトラ
春豆ケーキサレ(マフィン型で6個持ち帰り・箱付き)
グリー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。
日時 3月7日(土) a:10:30～13:30 b:13:30～15:30
対象 どなたでも **定員** 8組
講師 かわごえ 直子
受講料 ¥1,200(税込)
申込期限 2月22日(土)

料理



No.A0309
一人で作るじっくり講座
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)
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。
日時 3月9日(月) 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 2月24日(月)

スイーツ



No.A0310
クッキー缶
クッキー缶
アイスボックスクッキー、絞り出しクッキー、スノーボールクッキー、メレンゲ菓子の4種類を作って、可愛く缶に詰めます。
日時 3月10日(火) 10:30～14:00
対象 大人
定員 6名 **講師** 川口 淑恵
受講料 ¥2,000(税込)
申込期限 2月25日(火)

料理



No.A0317
ヘルシー美味しいベトナム料理
米ブディングとエビそばろ／中部の汁めん／紫芋タピオカのチャー
ベトナムの中部の人気料理を味わいましょう。
日時 3月17日(火) 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 3月3日(火)

パン



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)

スイーツ



No.A0327a/A0327b
苺のスイーツ
苺のリングケーキ
甘酸っぱい苺香るシフォン生地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。
日時 3月27日(金) 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 3月13日(金)

Event 大人気！イベント情報♪

事前のお申し込み不要

桃の節句
～志木・朝霞コラボイベント～
sakura/パウンドケーキ(18cm/パウンド型1台)
桃だけと桜！春を先取りして桜のパウンドケーキはいかがでしょう★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。
日時 3月3日(火) 10:10～16:10 **定員** 24組
対象 小学生以下は保護者同伴 ※1家族1回限り **受講料** ¥400(税込) **講師** プチフラムスタッフ

ロールの日
春のいちごロール(直径18cm程度1個)
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。
日時 3月6日(金)・29日(日) 10:10～16:40 **定員** 24組
対象 小学生以下は保護者同伴 ※1家族1回限り **受講料** ¥400(税込) **講師** プチフラムスタッフ

Dai-Itto GAS 大東ガス プチフラム 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
TEL 048-460-4550 FAX 048-460-4551 **P** 無し
営業時間 10時～18時 定休日 水曜日 (祝日の場合は翌平日)



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

キッズ

No.K0301

キッズ料理

お花畑の押し寿司／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)

パン

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ス
トのパンベルデュを作ります。カリフ
ラ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)

料理

No.K0312

料理

スパイシーチキンカレー／ネー
パール風／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。ディマサラ少々
のおまけ付きです。

日時 3月12日(木)
10:30～13:30

対象 大人 **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)

パン

No.K0314

パン

桜あんぱん／ドックパン／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！桜あんぱんを春らしい
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お菓子パンを作
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)

スイーツ

No.K0316

スイーツ

桜のフィナンシェ(8cmオーバ
ー型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。グリンで作るプリン付き。

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)

料理

No.K0317

料理

塩麹づくり／鶏ハムサンド／
たまねぎのポタージュ／
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** 叶野 英里

定員 6名 **受講料** ¥1,500(税込)

申込期限 3月3日(火)

料理

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)
を添えて美味しくいただきます。

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)

パン

No.K0324

パン

ブリオッシュ／プラリネ(手仕込
み4個)／全粒粉のビタパン
(機械仕込み4枚)／ボークの
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
味深いビタパン、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** 荻山 和也

申込期限 3月10日(火)

料理

No.K0326

料理

ビタミンCベリーサラダ／
デトックススープ／
スパ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 **事前のお申
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
いいいち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 (営業時間) 10時～18時

TEL 048-285-8422 (定休日) 水曜日

FAX 048-285-8370 **P** 有り (祝日の場合は翌平日)

鳩ヶ谷駅(西) ガストさん 川口市役所 鳩ヶ谷庁舎
消防署 須田 郵便局さん
鳩ヶ谷 歩道橋 三ツ和T字路
武南 警察署 鳩ヶ谷 変電所前
はとがや 病院さん

大東ガス
プチフラム
川口・鳩ヶ谷

※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です。
※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.							2020
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。



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)

○ 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、お申し込み締め切り後、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。(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。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きます場合がございます。
- ♥館内でのケガや事故、手荷物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

※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。
※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、講座進行の妨げにならないようご協力願います。
※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。
※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。
※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

大東ガスエネ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。

プチフラム志木

3/13(金)・14(土)
10:00～15:00

ロータリー
武蔵野銀行 ATM
至川越
東武東上線
EQUIA志木(東口)
志木駅
EQUIA志木(西口)
至朝霞

プチフラム志木
ビル内エスカレーターの横になります

※本会場には、駐輪場および駐車場はございません。

プチフラム朝霞

3/14(土)・15(日)
10:00～15:00

至志木
東武東上線
セブンイレブン
至西浦和
北朝霞駅
朝霞台駅
朝霞台中央総合病院
朝霞台駅入口
サミットストア
至新座
東弁財
ファミリーマート
ドラッグストアセイムス

プチフラム朝霞

※駐車場には限りがございますので、予めご了承ください。