

料理、パン、お菓子、カルチャーも受けられるいろいろ学べる楽しい教室



料理 & カルチャー 教室

いーとぴあ

Follow me



2025年1月～3月イベント講座 **受講生募集**



※画像はイメージです。

来場講座 おすすめポイント

- ・入会金無料 ・駐車場無料
- ・経験豊かな講師陣
- ・お土産付きメーカーコラボイベント
- ・保育士在中の託児ルーム
(1人550円税込)

オンラインで からだよろこぶ うれしい講座

- ・健康応援サポート
(栄養相談)も週に**2回**
実施しています。

健康コラム

- ◎毎月1日管理栄養士による健康コラム
- ◎毎月10日と20日コラムにあわせた
お手軽健康レシピ



◀新アカウントのQRコードはこちら
皆様の良いね♡
フォロー、コメント
お待ちしております。

Instagram新アカウント @maruetsu_kenkoeatpia

お申し込みはWebから!

・詳しくはいーとぴあ ホームページをご確認ください。
「いーとぴあ」で検索もしくは、2次元コードから
アクセスしてお申し込みください。



お問い合わせはこちらまで

住所 〒335-0004 埼玉県蕨市中央3-22-30
TEL **0120-082-499** 受付時間
FAX **048-432-5852** 10時～17時

詳しい情報はいーとぴあHPをご覧ください。ご不明な点はお気軽にお問い合わせください! 定員に達した場合や、最少人数に満たないなど、お申し込みいただけない場合がございます。

イベント講座 2025年1月▶3月

各講座の
1ヶ月前より
受付スタート

※メーカーコラボイベントは[初めての方][受講経験のある方]2つに分かれています。お間違えの無いようにお申し込みください。
※注意書きのない場合は基本的にグループ作業となります。※メーカーコラボイベントのお土産はご参加いただいた方にお渡しとなります。

講座名 | 開催日 | 時間 | 講師・協力等 | 受講料 | 講座名 | 開催日 | 時間 | 講師・協力等 | 受講料

**簡単なのに本格的!
本場関西の味
「うどんスープ」で作る
アレンジレシピをご紹介します!**

1/14 (火) 10:00~13:00

ヒガシマル醤油株式会社

2,200円(税抜)
2,420円(税込)

ヒガシマル社員がうどんスープのイチオシアレンジメニューをご紹介します!
うどんはもちろん、いろんな料理に使えるうどんスープ。
是非この機会にお楽しみください。

**春を彩るリケンの
ノンオイルレシピ**

3/4 (火) 10:00~13:00

理研ビタミン株式会社

2,200円(税抜)
2,420円(税込)

ノンオイルドレッシングを使用した主菜・副菜メニュー
春にピッタリの旬の食材を使用した理研ビタミン考案の
レシピをご紹介します。

**発酵食品を毎日活用!?
美味しいレシピ**

1/29 (水) 10:00~13:00

マルコメ株式会社

2,200円(税抜)
2,420円(税込)

・味噌を使用したアレンジメニュー
・桃甘酒を使用したメニュー
・大豆ミートを使用したメニュー

**森永乳業の
M'S Kitchen☆**

3/14 (金) 10:00~13:00

森永乳業株式会社
M'S Kitchen
専属講師

2,200円(税抜)
2,420円(税込)

・春野菜のケーキサレ
・ごちそうサラダ
・じゃがいものポタージュ
・ティラミス風デザート

旬を楽しむメニュー

2/16 (日) 10:00~13:00

株式会社Mizkan
キーコーヒー株式会社

2,200円(税抜)
2,420円(税込)

旬素材を活用したメニューのご提案
ミツカン商品を使って旬素材を美味しく簡単に作りましょう。
スイーツといっしょにコーヒーもお楽しみください。

**豆乳と旬野菜の
アレンジレシピ**

3/18 (火) 10:00~13:00

キッコーマンソイフーズ株式会社

2,200円(税抜)
2,420円(税込)

寒暖差、生活環境の変化などにより春はストレスが多くなる季節。心身ともに疲れが
たまりがちになる春にぴったりな旬のお野菜を取り入れた豆乳メニューを紹介します。

**懐かし洋食を味わう
カゴメ料理教室**

2/18 (火) 10:00~13:00

カゴメ株式会社
黒田 香葉子先生

2,200円(税抜)
2,420円(税込)

ナポリタン等の懐かしい洋食を中心としたメニューをご紹介します。
家庭にある具材で簡単においしくできるメニューとなりますので
是非ご自宅でも調理してください。

**春のおもてなし
洋風メニュー**

3/21 (金) 10:00~13:00

株式会社ニッポン
内藤 麻里子先生

2,200円(税抜)
2,420円(税込)

・ハーブ香る洋風鯛めし
・春野菜のカルパッチョ
・ラザニエットのイースターオムレツ
・洋梨のタルト

**広島お好み焼・
カクタコ 体験教室**

2/25 (火) 10:00~13:00

オタフクソース株式会社
オタフクソース
お好み焼士

2,200円(税抜)
2,420円(税込)

広島お好み焼・カクタコ(たまご焼器でつくるたこ焼)に挑戦!
その他、オタフク商品を使用したメニューの試食も予定。

**かわいい
カラフルグミ作り**


3/30 (日) 10:30~12:00

栄養士
いーとびあ
スタッフ

1,000円(税抜)
1,100円(税込)

かわいらしくラッピングすれば
プレゼントにもおすすめです。

参加対象
小学3年生~中学生



**風味と旨味豊かな
チーズ料理**

2/28 (金) 10:00~13:00

栄養士・料理家
家庭料理教室主宰
松本 京子先生

3,500円(税抜)
3,850円(税込)

・ベーコンとマッシュルームの包みピザ
・鶏肉とブルーチーズの蒸し焼き
・カマンベールチーズのごちそうサラダ 特製キャラメルソース
・人参とパプリカのはちみつ煮

**子どものパン作り
はじめの一歩**

1/19(日) 13:00~16:00
2/24(月・休)


栄養士
いーとびあ
スタッフ

1回
2,700円(税抜)
2,970円(税込)

1/19(日)
・レーズンシュガーバターパン
レーズンの入った生地にはバターとグラニュー糖をトッピング

2/24(月・休)
・コーンパン
コーンと卵とマヨネーズでみんな大好き!
おいしいパンを作りましょう。

参加対象
小学3年生~中学生



**美味しさととりどり
中国料理**

3/28 (金) 10:00~13:00

栄養士・料理家
家庭料理教室主宰
松本 京子先生

3,500円(税抜)
3,850円(税込)

・豚ロース肉の胡麻甜麺醬焼き
・じゃが芋とハムの黒胡椒炒め
・キャベツと卵の中国風和え物
・スモークチキンの炊き込みご飯

蕨市民対象講座

【受講料】1回 500円(税込)

蕨市にお住いの小学3年生~6年生のお子様対象講座

・1月19日(日)10:30~12:00 雪だるまクッキー
・2月24日(月・休)10:30~12:00 パンカップケーキ
・3月16日(日)10:30~12:00 カボチャプリン

**ドラマー平里修一の
ドンドンパスタ
来場又はオンライン**

3/29 (土) 14:00~16:00

ミュージシャン
平里 修一さん

2,000円(税抜)
2,200円(税込)

さまざまなアーティストをサポート中のドラマー平里修一さんの
オリジナルパスタとトークを楽しみましょう。
来場の方は平里さんのパスタとパスタにあう料理をご試食できます。
オンライン参加の方には後日、復習動画(3ヶ月見放題)をお送りします。
詳細はHPで2月上旬よりお知らせいたします。

ドリンク付き

**オンライン参加
500円(税抜)
550円(税込)**

**「身体を整える漢方」
体験説明会**

3/19 (水) 11:00~11:45

漢方上級
スタイリスト
発酵食品
マイスター
中村 薫先生

各回
1,000円(税抜)
1,100円(税込)

**「手作り発酵食」
体験説明会**

教材費 各回 1,100円(税込) ※教材費は当日、直接講師にお支払いください。

**2025年は豆を
こまめに食べて
健康ケア**

1/10 (金) 11:00~12:00

栄養士
いーとびあ
スタッフ

無料

小さな豆には栄養がいっぱい!
毎日の健康づくりに豆を取り入れてみませんか。

**アブラナ科の
野菜で元気に!**



2/8 (土) 14:30~16:00

管理栄養士
[スタジオ食(う)]代表
牧野 直子先生

無料

旬のアブラナ科の野菜には、不足しがちな栄養素が豊富。
骨丈夫、腸活、美肌にもよく、元気に春を迎えるレシピをご紹介します。

・ミートボールと芽キャベツのクリーム煮
・カリフラワーライス
・菜の花のシーザーサラダ風
・かんたんフルーツスイーツ

**大豆ミートをマスターし、
いつものおかずをヘルシーに!**



3/26 (水) 11:00~12:15

ヴィーガン料理家
庄司 いずみ先生

無料

乾燥タイプの大豆ミートの戻し方など、基本扱いのレクチャーや、
旨みを増すコツ、くさみをとるコツも説明。
今まで大豆ミートがちょっと苦手だった方にもぜひおすすめの内容です。

・スパゲッティミートソース風
・大豆ミートそぼろと豆腐のサラダ
・サクサク香味油のトマトスープ

うれしいお土産付

メーカーコラボ

おすすめ講座

New

3ヶ月間復習動画見放題

オンライン