



※写真はイメージです。

宮城県特産林産振興会・仙台市ガス局共催料理教室

10月15日は、きのこの日

～たっぷりきのこので洋食もヘルシーに♪～

きのこは旨味がたっぷりで、和食だけでなく洋食にもマッチ♪

いつもの料理にきのこをプラスするだけで、栄養はもちろんボリュームも満点に！食欲の秋におすすめなメニューです♪

日時

10月 9日(金) 11:00～14:00

会場

仙台市ガス局ショールーム「ガスサロン」 1F キッチンパレット (仙台市青葉区中央2-10-24)

Menu

- ・たっぷりきのこのミートソースパスタ
- ・えのきたけとじゃがいものチーズガレット
- ・黒きくらげとたけのこの帆立マリネ
- ・なめこのコンソメスープ

宮城県産きのこのお土産付き♪
専門家の方による、きのこのミニ講話あり

講師

ガス局 講師

定員

成人20人

実習形態

グループ実習

応募締切

9月27日(日) 必着

受講料

990円/人

お申込み方法

希望日、コース名、郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を明記のうえ、ハガキまたは仙台市ガス局ホームページからご応募ください。1回の応募で2人まで応募できます。
2人分の郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号を明記してください。

《ホームページ》 「仙台市ガス局 料理教室」で検索 または右記二次元コードよりアクセス

URL <https://www.gas.city.sendai.jp/family/kitchen/>

《ハガキのあて先》 〒980-0021 仙台市青葉区中央2-10-24

仙台市ガス局ショールーム ガスサロン料理教室係

※裏面のご応募に関するお願い・注意事項をご一読いただき、ご了承のうえご応募ください。



《お問い合わせ》 仙台市ガス局ショールーム「ガスサロン」 TEL:022-264-0220(9:30～18:30)

ご応募に関するお願い・注意事項

【応募結果について】

- ・抽選のうえ当選された方にのみ、開催日の7日前までにご連絡いたします。
- ・落選のご連絡はいたしません。
- ・お申込みいただいた住所、氏名などの個人情報は、料理教室の運営にのみ使用させていただきます。それ以外の目的で利用されることは一切ありません。

【マスクについて】

- ・料理教室でのマスク着用は、個人の判断としております。ご理解の程、お願いいたします。

【参加されるお客さまへのお願い】

- ・咳や発熱(37.5℃以上)など風邪の症状の方、体調不良の方は、教室への参加をお断りさせていただきます。
 - ・お電話にてキャンセルを承っておりますので、当日でも必ずご連絡下さい。
- ※無断キャンセルの場合、今後の抽選対象外となる場合があります。

【受講時の注意事項】

- ・乳幼児やお子さまなど当選者以外の入室はお断りしています(見学や代理受講も含む)。
- ・アレルギー対応はしておりません。

きのこ油揚げの炊き込みごはん

◇材料(5人分)

米	2合
お好みのきのこ (ぶなしめじ、しいたけ、 まいたけ、えのきたけなど)	200g
油揚げ	1枚(75gくらい)
青ねぎ	2本
<A>	
酒	大さじ2
薄口しょうゆ	大さじ2
和風顆粒だし	小さじ2



◇作り方

1. 米はといで炊飯鍋に入れる。
かぶるくらいの水を入れて30分以上吸水させる。
2. きのこ類は石づきを除き、小房に分けるか、うす切りにする。
油揚げはキッチンペーパーに挟んで油抜きし、3～4cm長さの細切りにする。
3. 1に<A>を加えて2合の目盛りより少し少なめに水加減する。
よく混ぜてから2をのせて蓋をし、炊飯機能で炊く。
※水加減は2合の線の下くらいが目安です。
※2をのせてからは混ぜないようにしましょう。
4. 炊きあがったら小口切りにした青ねぎを加えて、切り混ぜる。

◇おにぎりにしても美味しくいただけます。

仙台市ガス局
インスタグラム



@CITY.SENDAI.GAS

無断転用禁止 仙台市ガス局

