

2021年6月  
開催予定

土曜日のお昼や  
平日夜のクラスも  
あります!!



透かしを削除する



Wondershare  
PDFelement

ヘルシオ教室の詳細、  
お申込み方法などは  
シャープヘルシオ教室の  
ホームページを  
ご覧ください。



<https://jp.sharp/kitchen/event/>

## ホットクックの基礎講座 カテゴリー制覇シリーズ第1弾 “煮物”



2021年6月 9日(水) 10:30~12:00

(実習・実演1時間 質問タイム30分)

参加費  
500円

### ■実演&実習メニュー■

筑前煮・回鍋肉・豚肉のトマト煮こみ・さばのみそ煮

※材料をご用意いただけますと、どのメニューも実習できます。※メニューは都合により変更する場合があります。

## ヘルシオ使いこなし講座 “スタミナがっつりメニューに挑戦しよう”



ヘルシオ公認講師:今田祐子

2021年6月 9日(水) 19:00~20:30

2021年6月12日(土) 11:00~12:30

(実習・実演1時間 質問タイム30分)

参加費  
700円

### ■実演&実習メニュー■

ジューシースペアリブと焼きとうもろこし・いかとエリンギのコチュジャン炒め  
ガーリックトースト

※一緒に作られる場合は、材料をご準備ください。※メニューは都合により変更する場合があります。

## ホットクック使いこなし講座 “梅雨をふっとばすお楽しみメニュー”



ヘルシオ公認講師:今田祐子

2021年6月23日(水) 19:00~20:30

2021年6月26日(土) 11:00~12:30

(実習・実演1時間 質問タイム30分)

参加費  
700円

### ■実演&実習メニュー■

A: 鶏肉のトマト煮こみ B: ゴーヤと豚のキムチ炒め 野菜のポタージュ・とうもろこしのゆで

※実習メニューはAまたはBを選択してください。

※一緒に作られる場合は、材料をご準備ください。※メニューは都合により変更する場合があります。