

カエルはいないけど
IHの魅力がいっぱい(笑)!



2017. 5 月

IH料理教室のご案内

*各施設へお申し込みください。
*お申し込みは4/13(木)から各開催日の1週間前まで
*お申し込み多数の場合は抽選となります。
*キャンセルは開催日前日までにご連絡ください。

エプロンをご持参ください。
15分前より受付開始

定員 各20名程度
参加費 500円

ココロ踊る♪オール電化!!



おきでん オール電化 検索

セイカツをカエル。
オール電化



カエルぴあ なは

5/16 火 豆腐ハンバーグで
カフェ風ランチ
10:30
▼
14:00
講師 大城しま子
笑顔の食卓 代表 / 野菜ソムリエ

5/19 金 ガッツリ食べたい
麻婆春雨
10:30
▼
14:00
講師 與那嶺 一晃
ロワジールホテル那覇「花風」中華 主任

5/28 日 県産豚肉の
ブランケット・パスタ添え
10:30
▼
14:00
講師 喜屋武 直彦
ホテルJALシティ那覇 総料理長(兼)料飲部長

カエルぴあ うらそえ

5/12 金 初夏の美味しい和食
～あぐー豚と白菜の
和風トマト煮～
10:30
▼
14:00
講師 照屋 寛幸
EMウェルネスリゾート コスタビスタ沖縄
ホテル&スパ 副総料理長

5/19 金 鯖の梅しそ揚げ&
スペインの伝統菓子
ポルポローネ
10:30
▼
14:00
講師 木村 鈴羽
銀鈴亭オーナー

5/23 火 若鶏のローズマリー風味焼き
& プチロールケーキ
10:30
▼
14:00
講師 カエルぴあスタッフ

カエルぴあ うるま

5/12 金 県産品アレンジレシピ
～県魚のアーサ香り揚げ
和風紅芋ブリュレ 他～
10:30
▼
14:00
講師 當山 全信
沖縄サンコーストホテル 料理長

5/24 水 プロが教える!
ひと味違うユーリンチー 他
10:30
▼
14:00
講師 佐々木 章人
JALプライベートリゾートオクマ 中華料理長

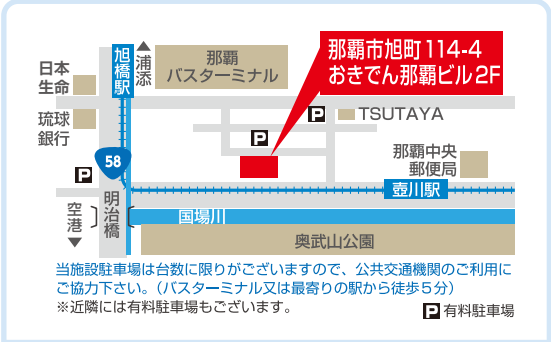
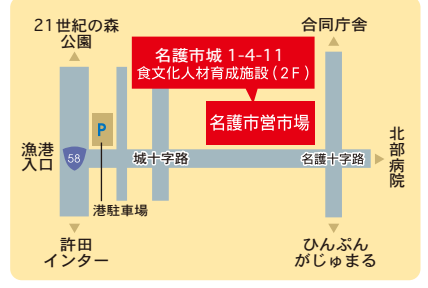
5/26 金 キムチ手羽餃子、
揚げ豚の韓国風サラダ
10:30
▼
14:00
講師 カエルぴあスタッフ

名護食文化人材育成施設

主催:名護市、沖縄電力 定員 16名
お申し込み、お問い合わせは カエルぴあなは

5/17 水 11:00～14:00
キムチ手羽餃子、揚げ豚の韓国風サラダ
講師 カエルぴあスタッフ

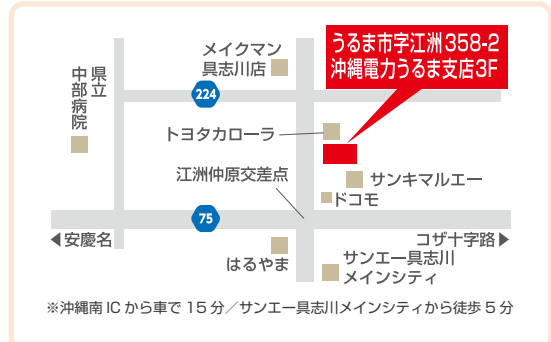
5/21 日 11:00～14:30
初夏の美味しい和食
～あぐー豚と白菜の和風トマト煮～
講師 照屋 寛幸
EMウェルネスリゾート コスタビスタ沖縄
ホテル&スパ 副総料理長



お申込み
お問合せは 070-5819-0984
営業時間 10:00～18:00
(休館日:月・旧盆・年末年始)



お申込み
お問合せは 070-5486-2572
営業時間 9:00～17:00
(休館日:土・日・祝日・旧盆・年末年始)



お申込み
お問合せは 070-5486-2751
電話受付時間 9:00～17:00 営業時間 9:00～16:00
(休館日:土・日・祝日・旧盆・年末年始)

第2弾 今が変え下キッ
オール電化キャンペーン
2017
詳しくはウェブサイトへ おきでん オール電化 検索



父の日
2017. 6月

IH料理教室のご案内

*各施設へお申し込みください。
*お申し込みは5/11(木)から各開催日の1週間前まで
*お申し込み多数の場合は抽選となります。
*キャンセルは開催日前日までにご連絡ください。

エプロンをご持参ください。
15分前より受付開始

定員 各20名程度
参加費 500円



カエルぴあ なは

6/9 金 IHで簡単イタリアン!
フライパン de ハーブフォカッチャ
10:30 ▼ 14:00
講師 翁長 周子
ジャパンハーブソサエティー沖縄支部 支部長

6/15 木 ~お魚料理~
ラビゴットソースを添えて
パワフルにアンチエイジング!
10:30 ▼ 14:00
講師 木村 鈴羽
銀鈴亭オーナー

6/25 日 ナスとトマトのグラタン、
特製サラダ
10:30 ▼ 14:00
講師 仲田 洋一
仲田調理科学研究会 代表

カエルぴあ うらそえ

6/2 金 美しく痩せる!
ダイエットカツランチ
10:30 ▼ 14:00
講師 山城 尚子
管理栄養士/フードコーディネーター/だしソムリエ

6/6 火 ナスとトマトのグラタン、
特製サラダ
10:30 ▼ 14:00
講師 仲田 洋一
仲田調理科学研究会 代表

6/16 金 季節の魚でモダンチャイナ
~魚の照り焼き油淋ソース~
10:30 ▼ 14:00
講師 與那嶺 一晃
ロワジールホテル那覇「花風」中華 主任

カエルぴあ うるま

6/8 木 サーモンの
爽やか香草焼き
10:30 ▼ 14:00
講師 與那覇 友子
ハーブコーディネーター

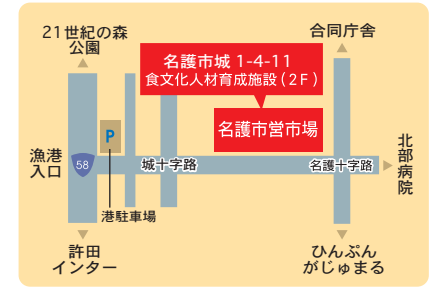
スペシャルイベント
料理教室
6/14 水 ソイハンバーグ、
島野菜のミネストローネ 他
10:30 ▼ 14:30
講師 大城しま子
笑顔の食卓 代表/野菜ソムリエ
講演
生活習慣病と
妊娠糖尿病について
試食中に30分程度
講演を行います
講師 富着 泉
女性内科「オレンジ」
院長

6/20 火 ~お魚料理~
ラビゴットソースを添えて
パワフルにアンチエイジング!
10:30 ▼ 14:00
講師 木村 鈴羽
銀鈴亭オーナー

なご 名護食文化人材育成施設
主催：名護市、沖縄電力
定員 16名
お申し込み、お問い合わせは カエルぴあなは

6/7 水 11:00~14:30
美しく痩せる!ダイエットカツランチ
講師 山城 尚子
管理栄養士/フードコーディネーター/だしソムリエ

6/18 日 11:00~14:00
若鶏のローズマリー風味焼き
& プチロールケーキ
講師 カエルぴあスタッフ



那覇市旭町114-4
おきでん那覇ビル2F
お申込み
お問合せは ☎ 070-5819-0984
営業時間 10:00~18:00
(休館日：月・旧盆・年末年始)

浦添市牧港4-11-3
おきでん牧港ビル7F
お申込み
お問合せは ☎ 070-5486-2572
営業時間 9:00~17:00
(休館日：土・日・祝日・旧盆・年末年始)

うるま市江洲358-2
沖縄電力うるま支店3F
お申込み
お問合せは ☎ 070-5486-2751
電話受付時間 9:00~17:00 営業時間 9:00~16:00
(休館日：土・日・祝日・旧盆・年末年始)

抽選で10万円分の商品券が当たる
2017.4.1(土) - 6.30(金)
第2弾 今が変え下手♡
オール電化キャンペーン
2017
詳しくはウェブサイトへ おきでんオール電化 検索