

～デリシアで～

# 『おいしく ラク家事体験会』



## 上越産きのこを使った メニューの試食会

開催日

2月 ラク家事 7(月)/13(日)  
きのこ試食会 17(木)/23(水)

3月 ラク家事 7(月)/12(土)  
きのこ試食会 21(月)/25(金)

時間：11:00～12:30

- 人数：各回4人(中学生以上)
- 持ち物：飲み物
- 参加費：無料
- 応募方法：ガステラスホームページ  
またはお電話でお申込み  
ください。

ガステラスTEL:025-512-0016

- 応募締切：2月開催 1月30日  
3月開催 2月27日

※応募は1か月につき1回までです。  
定員を超えた場合は抽選となります。  
(ただし、初参加の方が優先となります。)  
結果については締切日以降に郵送にて  
ご連絡いたします。

- 会場：上越市ガス水道局 1階  
ショールーム『ガステラス』
- その他：託児は行いません。

※裏面の「感染症対策の取り組み」をご覧  
いただき、ご了承のうえご応募ください。

### 2月のラク家事体験会メニュー



ドフィンワ  
～じゃがいも  
のグラタン～  
(ザ・ココット使用)



手作り皮なし  
ソーセージ  
(ココットプレート使用)

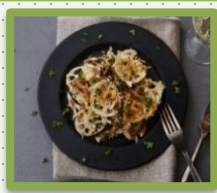


きのこの  
レモンマリネ  
(フライパン使用)

### 3月のラク家事体験会メニュー



トマトたっぷり  
無水カレー  
(ザ・ココット使用)



レンコンときこの  
サクサク  
パン粉のせ  
(ココットプレート使用)



しいたけの  
ツナマヨ  
チーズ焼き  
(ココットプレート使用)

日	月	火	水	木	金	土
1/30 2月分 締切日	1/31	1	2	3	4	5 休館日
6	7 ラク家事	8	9	10	11	12
13 ラク家事	14	15	16	17 きのこ会	18	19 休館日
20	21	22	23 きのこ会	24	25	26
27 3月分 締切日	28					2月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5 休館日
6	7 ラク家事	8	9	10	11	12 ラク家事
13	14	15	16	17	18	19 休館日
20	21 きのこ会	22	23	24	25 きのこ会	26
27	28	29	30	31		3月

降雪の状況や新型コロナウイルスの感染状況  
によっては、中止する場合がございます。

### 2.3月のきのこ試食会メニュー



蒸し野菜と  
きのこの  
塩麴パーニヤ  
カウダ添え  
(ザ・ココット使用)



きのこの  
ピラフ  
くるみ風味  
(炊飯鍋使用)



しいたけの  
ツナマヨ  
チーズ焼き  
(ココットプレート使用)



きのこの  
ホイル焼き  
(ココットプレート使用)