

四国の口福を探して。

With Gas Life

[ウィズガスライフ]

With Gas Lifeなお店訪問

【徳島】hanaの中華そば
【愛媛】ぎょうざの店 白雅
【高知】こはるびより
【香川】牛たん屋BERO

四国の湯めぐり

【香川】スーパー銭湯 あかね温泉
【愛媛】古川温泉 湯楽
【香川】天然温泉 丸亀ばかばか温泉

もっと豊かに!ウィズガスライフ

ガス料金でポイントをためよう

四国の旬を探して

【仲南産直市】カブ

美食のひととき

旬を味わう



読者
プレゼントも
あります!

2025
春号

vol.

069



火元ぎょうざ
440円

1_祖父母の代から3世代に渡ってファンも多い「焼ぎょうざ」 2_「水ぎょうざ」(440円)はもちりしてつるんとした喉越し 3_タネは「野菜3:肉1」の割合で、さっぱりとして食べやすい 4_店内は、カウンター席に加え、小上がりもある



Ehime

ぎょうざの店 白雅 [ハクガ]

ひとりで廣に! 67年愛される名物餃子

豆知識

中国と日本の餃子の違い

餃子の歴史は古く、中国大陸では紀元前6世紀頃から食べられていたとか。中国では水餃子が主流ですが、日本では焼餃子がポピュラーな食べ方です。また皮にも違いがあり、中国は主食として食べるため厚め、日本はおかずとして食べるので皮は薄めに作られています。

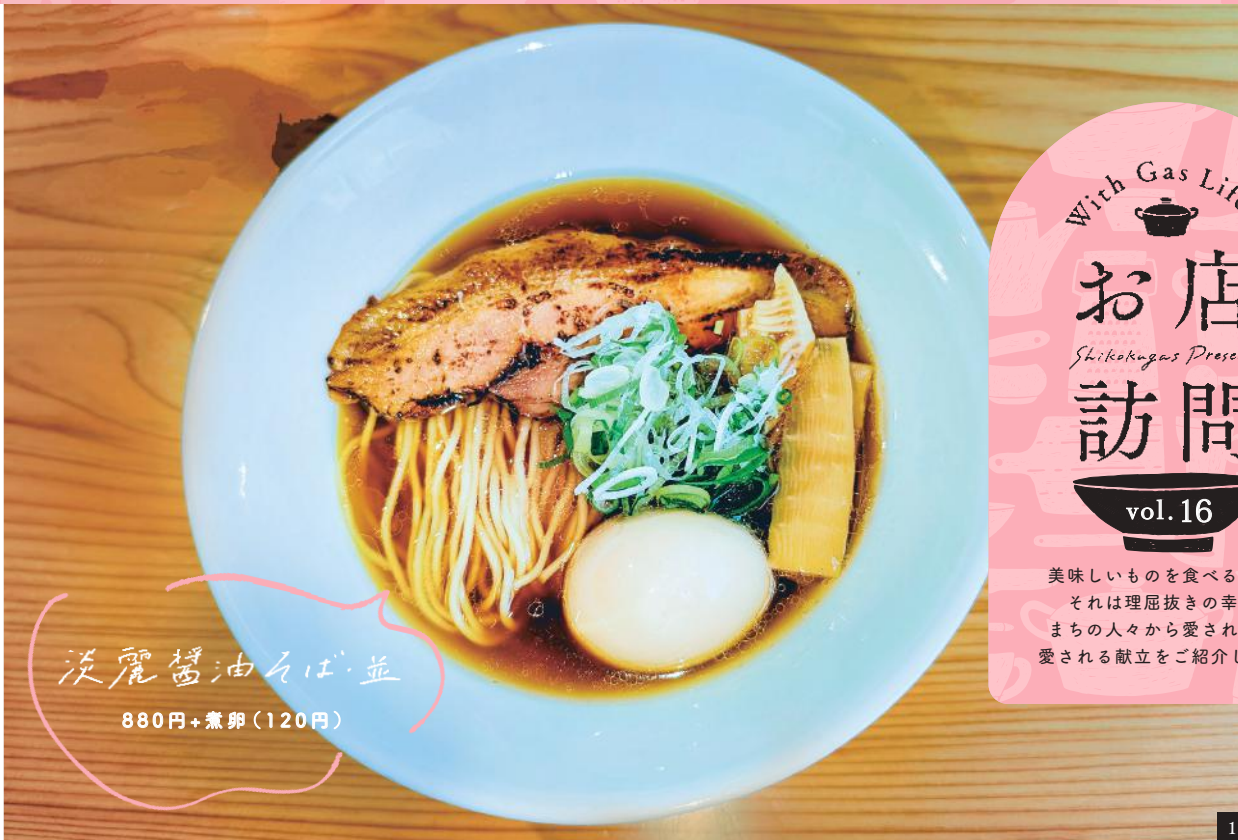


ぎょうざの店 白雅

愛媛県今治市共栄町2-3-9 電話/0898-22-6315
営業時間/11:30~13:30、16:00~21:00(L.O.20:30)※餃子がなくなり次第終了
定休日/月曜 駐車場/無

HP Instagram Facebook キッズスペース バリアフリー

もちもちの皮が評判!
リピーターが絶えない人気店



淡麗醤油そば 並

880円+煮卵(120円)

1_細めの特注麺と炙った分厚いチャーシューがスープと相性抜群 2_店内は落ち着いたカフェのような雰囲気 3_女性一人でも立ち寄りやすい空間がうれしい 4_期間限定ラーメンも登場



Tokushima

hanaの中華そば [ハナノチュウカソバ]

素材の旨みと凝縮した無化調ラーメン

読者サービス

ご飲食の方に
煮卵1個
サービス

※1,200円以上のセットを注文した人、1冊持参1名1回のみ、2025年3月末まで有効(週末は除く)

check!

徳島市役所すぐそばに移転した「hanaの中華そば」。こちらのラーメンは素材にこだわっているのがポイント。かえしの醤油だけでも九州から千葉まで産地の違う数種類の醤油をブレンドし、1ヵ月ほど寝かせて使用します。また自家製の鶏油(チー)も生姜やにんにくなど香味野菜などをたっぷり使い、ベースのスープは鶏ガラ・豚骨・魚介・野菜などをじっくり煮込んで完成。一杯に費やす素材の種類は、数十種類近くというから驚き!一口すれば、やさしい醤油の香りと香味野菜の甘さと肉&魚介の旨みが合わさり、パンチはあるけれどすっきりとした味わいで、最後まで飽きることなく飲み干せます。



hanaの中華そば

徳島県徳島市幸町3-62-5 みつはまビル1F 電話/088-678-4734
営業時間/11:00~15:00、17:00~19:00(土曜・祝日は11:00~15:00)
定休日/日曜 駐車場/有

HP Instagram Facebook キッズスペース バリアフリー



1_「牛たんローストビーフ1,850円」は日曜のみハーフサイズ(限定5食・490円)も注文可。写真は通常サイズ 2_「牛たんシチュー(1,740円)」。
3_冬の鍋メニューにも注目!
4_テーブル席あり



Kagawa

牛たん屋BERO [ギョウタンヤ ベロ]



1_お肉も魚も楽しみたい方は、この2品をぜひ! 2_「鮑とイクラの饗宴」(1,430円)。
3_炭火で焼き上げる「はちきん地鶏の卓上焼き」(2,178円)
4_テーブルやカウンター席、個室もあります



Kochi

こはるびより [コハルビヨリ]

こはるびより 板いに極上タンと多彩な逸品と堪能

読者サービス
ご飲食の方に
**ドリンク
1杯半額**
※冊子持参で1冊につき1名様のみ、1回限り。
2025年4月末まで有効
check!

仕入れからカットの方法までこだわりが光る牛タン専門店。「極上厚切りトロたん塩」は柔らかくジューシーな「タン元」だけを使用しています。イチオシはサクサクとした食感が楽しめる「よく焼き」で、本場・仙台風に青唐辛子味噌でいただくのがおすすめ。タンの他にもハラミなど、日替わりで厳選した部位も提供しています。焼コースの他に、冬季限定コースの「トロたんネギしゃぶ鍋コース(要予約)」も人気。日曜は15時から営業し、17時までドリンク全品200円オフになる「ハッピーアワー」を実施。「クリームチーズのキムチ」など日替わりキムチの他、日曜限定のおつまみもあり昼飲みを満喫できます。



牛たん屋BERO
香川県高松市今新町8-17 秋元ビル1F
電話/087-813-1877 営業時間/17:00~23:00(L.O.22:30)、日曜15:00~22:00(L.O.21:00) 定休日/月・火曜(祝前日の場合は営業) 駐車場/無

HP キッズスペース バリアフリー ※20歳以下のお客様は入店不可

土佐の素材を生かした五感で味わう創作和食

豆知識
旬の魚を食べよう!
旬の魚が美味しい理由は、魚がその時期に最も脂がのっており、栄養価が高い状態になるからです。特に産卵前に旬を迎える魚が多いと言われています。さらに旬の魚は漁獲量が増えるので、他の時期と比較して安価で購入でき、手に入りやすいというのもポイントです。

高知の繁華街にあるグリーンロードに佇む「こはるびより」は、古民家風の店構えが印象的な和食居酒屋です。こちらは、地元の飲食業界で長年腕を奮ってきた店主が「高知食材の素晴らしさを発信したい」と、趣向を凝らした料理でおもてなししています。メニューには、旬の魚介や土佐ニラを使った「七色手毬寿司」をはじめ、赤身の旨みが際立つ「土佐あか牛の握り」、コリコリとした鮑と溢れんばかりのイクラを贅沢に味わう「鮑とイクラの饗宴」など、高知の美味しいが一堂に。ビールやチューハイの他、土佐の地酒も取り揃えているので、美食と美酒のペアリングもお楽しみください。



こはるびより
高知県高知市追手筋1-6-11 岡田ビル 電話/088-855-5899
営業時間/17:00~翌1:00(L.O.23:50) 定休日/日曜、第3月曜
駐車場/無

HP キッズスペース バリアフリー



古川温泉 湯楽
〔愛媛〕



1



2



3

1_高温サウナで代謝アップ。汗を流してリフレッシュ 2_和の趣と木の温もりが調和した心安らく佇まい 3_風が通り抜ける癒やしの岩風呂でほっと一息

古川温泉 湯楽
愛媛県松山市古川西2-8-9 電話/089-958-2323 営業時間
/9:00～23:00(札止め22:30) 定休日/無 駐車場/有

入浴料/大人(中学生以上)500円、シニア(65歳以上)450円、3歳～中学生
未満200円(2024年12月現在) 泉質/塩化物ナトリウム シャンプー・リンス
/無料 タオル/販売(フェイスタオル)、有料レンタル(バスタオル)

サウナ 岩盤浴 露天風呂 家族風呂

和の趣と天然湯が心を満たす
開放的な空間が広がる「湯楽」

和風の趣ある外観と、木の温もりが感じられる空間が魅力の「古川温泉 湯楽」。2000年に創業して以来、老若男女問わず多くの人が訪れる人気の温泉施設です。地下1,000mから湧き出る天然温泉は塩化物泉で、保湿効果が高く、湯冷めしにくいと言われていいます。さらにとした肌触りのお湯が心地よく、ジェットバスも完備されています。また、心地よい風が吹き抜ける開放感のある岩風呂では、ゆったりとした時間を過ごせます。サウナは96度の高温で、代謝を活発にしデトックス効果が期待できる点も人気の理由。備え付けのボディソープやカミソリ・歯ブラシなどの販売品も利用者に喜ばれています。落ち着いた空間でゆったりとしたひとときを。

四国の湯めぐり

Visiting hot springs in Shikoku



読者サービス
check! スタンプカードのスタンプを
+1個プレゼント!
※冊子持参で1冊につき1回限り。2025年4月末まで

スーパー銭湯 あかね温泉
〔香川〕



1



2



3

1_マイナスイオンたっぷりの蒸気がたまらなく気持ち良い「ロウリュサウナ」 2_スライダーやすべり台がついた「お子様風呂」 3_さまざまな効能が期待できる「炭酸風呂」

スーパー銭湯 あかね温泉(スーパーセントウアカネオンセン)
香川県高松市番町28-43 電話/087-833-0268
営業時間/12:00～24:00、土日祝11:00～24:00 ※最終受付
23:30(サウナは23:00まで) 定休日/無 駐車場/有

入浴料/大人450円、中人(6歳以上12歳未満)150円、小人(6歳未満)
60円、サウナ入浴料+300円 シャンプー/有料(200円) タオル/有料
レンタル(200円)、販売(200円)

サウナ 岩盤浴 露天風呂 家族風呂

25年以上地元で愛される
老若男女が集う温浴施設

JR高松駅から車で約5分の好立地にある「あかね温泉」では、「湯遊びしながら健康づくり」をコンセプトにさまざまな風呂を楽しむことができます。入浴料にタオルやシャンプーなどがついた「手ぶらセット(750円)」も販売しているのですが、いつでも気軽に立ち寄ることができるのが魅力です!「サウナコース(+300円)」は、サウナ・塩サウナ・スーパージェット・炭酸風呂が利用できるのにおすすめ。お得に入浴を楽しめる日も多く、毎月26日は「風呂の日」、毎週火曜は「レディース」そして全浴室・サウナを450円で開放しています。館内では食事でもできる他、マッサージも実施。マッサージを利用すると、入浴とサウナが無料で利用できるのが嬉しい!

心も体もほっこり、 温泉で整える私の時間

四国エリアは、愛媛県の道後温泉に代表される歴史のある温泉地と
ここ何十年かで湧き出た新しい温泉地が混在しています。
友人同士、カップルや夫婦、また子ども連れのファミリーなど旅の同行者や
旅行目的に合わせて最適な温泉を選んでくださいね。

Q お風呂の健康効果は？

A 血行促進や筋肉の緩和、免疫力向上にもつながる
他、温かいお湯に浸かることによる心身のリラックス
にもつながります。睡眠の質を上げるためには、就
寝の1〜2時間前に入るのがベストといわれています。
湯冷めしないようにご注意ください！

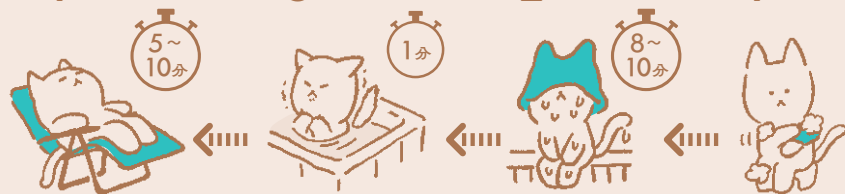
Q 「ととのう」って何？

A サウナや温泉などでリラックスした状態を指します。
特にサウナ愛好者の間で使われることが多い表現
で、サウナ→水風呂→リラクスの流れにより、心身
ともに整った状態を意味します。

Q 自分好みの 銭湯・温泉の 探し方を教えて！

A 泉質やサウナの有無など、自分に
とって外せないポイントを確認し
ましょう。天然温泉でなくても炭
酸泉を用意している銭湯は、ぬる
めの温度で入りやすく、血行促進
や美肌効果もあるとか。貸出品や
備品の品揃えの充実度も自分好
みを探すポイントの1つ。

4 外気浴 3 水風呂 2 サウナ 1 洗う



外気で休憩することによ
り、深いリフレッシュ感が
味わえる

施設によって水温は
様々。必ず汗を流してか
ら入ろう

入る時間は温度や体調に
よって調節を！マイベス
トを見つけて！

まずは体をキレイに洗っ
て、清潔な体でサウナへ
入ろう！

「ととのう」ための サウナの入り方

入り方は人それぞれだが、まずは
「洗う（清める）」から始まり、最後
に外気浴でととのえる。これを3セッ
トほど行う人が多い。耳栓をしたり、
ハットをかぶったり自分のスタイル
で、そして体調をみて調整しよう！

「四国の湯めぐり」バックナンバーはこちらよりご覧いただけます。
（ウィズガスライフvol.066～vol.068にて、掲載しています）



丸亀ぽかぽか温泉

[香川]

1_全身ジェットマッサージしてくれる湯船「バブバンドル」 2_人気の「わがままラーメン」や讃岐うどん、丼物、定食など、メニュー豊富な食事処 3_サウナは「塩サウナ」と「高温サウナ」の2種類



20種類の湯船で癒やされる
城下町の日帰り温泉施設

丸亀城からも近く「城下町の湯あそび広場」として地元の人から親しまれている「丸亀ぽかぽか温泉」。この温泉の特長は、保温効果や美肌効果も高いと評される「療養泉」。優れた泉質で刺激も少ないため、子どもからお年寄りまで安心して利用できます。他、露天風呂をはじめ、ジェットバスやエステバス、ヘルツバス、20種類もの多彩なお風呂やサウナが楽しめます。また毎日、男女の浴室が入れ替わるので、違った湯船が利用できると大好評。毎週水曜は小学生以下が入浴料無料（保護者同伴必須）になる「ぽかぽかサードDAY」もお見逃しなく。館内にはお食事処（食事のみの利用もOK）やボディーケアの店舗もあるので、「温泉プラスα」で満喫して帰ろう！

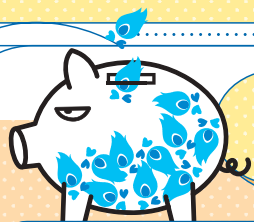


天然温泉 丸亀ぽかぽか温泉

香川県丸亀市山北町400-1 電話/0877-25-1126 営業時間/
平日10:00～25:00、土日祝8:00～25:00 定休日/第3火曜（祝日の場合は第4火曜） 駐車場/有

入浴料/大人（中学生以上）680円、65歳以上580円、小学生350円、0歳～小学生未満250円 泉質/単純弱放射能冷鉱泉（弱アルカリ性低張性冷鉱泉） リンスインシャンプー/無料 タオル/有料レンタル、販売あり

サウナ 岩盤浴 露天風呂 家族風呂



他にはどんな交換先があるの？

(2025年2月現在)

お好みのポイントに交換！



素敵な商品に交換！

月替わり商品券

※毎月交換できる商品が変わります！(マックカード、JCBギフトカード、スシローお食事券)

天然温泉 かみとくの湯 入浴券



ガス機器 割引クーポン

交換ポイントの2倍の金額が割引クーポンとしてご利用可能！

そもそもガボタってどんなサービス？

ガス料金連動ポイント※

税込 100円 **1**ポイント

ガス料金
100円(税込)につき
1ポイントたまる

ガボタでんきを契約すると！

ガス料金連動ポイント※が
3倍に！
税込 100円 **3**ポイント

さらに、電気料金連動ポイント※
税込 200円 **3**ポイント

「ガス料金100円(税込)」につき1ポイントたまるほか、『ガボタでんき』にするとさらにポイントUP！ほかにメルマガを読んだりアンケートに答えたり、色々な方法でポイントをためることができます。



実際、ポイントは1年間でどのくらいたまる？

1年間で平均約2,000ポイントたまってます！ (2023年度実績 四国ガス ガボタ会員約36,000人の平均値)

※ガス料金連動ポイント・電気料金連動ポイント・誕生日ポイント・つづめてポイントは、口座振替かクレジットカード払いのお客さまに限ります。

いつもの暮らしをちょっとお得に！
まだ加入されていない方は今すぐチェック！



ポイントサービス「ガボタ」への申し込みは
HPから可能です。詳しくは右記二次元コードをチェック！

四国ガスショールームでも登録のサポートを行っております。
お近くのショールームまでお越しください！



詳しくはこちらから

そのお悩み、四国ガスにお任せください！



教えてくれたひと

四国ガス 宮城さん

ガボタやガボタでんき、キャンペーンなど各種サービスを企画運営する部署に所属。ガスでポイントがたまる「ガボタ」について、ポイント交換先の新規追加とあわせてご紹介します！

2025年2月～ガボタポイント交換先に

dポイントが新規追加！

ガボタのポイント交換先に、「dポイント」を新規追加しました。
ガボタでたまったポイントをdポイントへ交換できます。

NEW



dポイントクラブって？

街やネットのdポイント/d払い加盟店でのお買い物などでたまり、たまったポイントは加盟店でのお買い物などにご利用いただける、株式会社NTTドコモのポイントプログラムです。
※入会金・年会費無料
※dポイントクラブはドコモ回線をお持ちでない方もご入会いただけます。



dポイント
カードでも！

アプリでも！



dポイント/d払い加盟店は、
全国で10万店舗以上！

コンビニ、スーパー、ドラッグストア、カフェなど大手全国チェーンから四国の地場小売業でも使えます！ガボタからdポイントに交換して、日々のお買い物などにご利用ください！

With
Gas
Life

第40回

「もっと豊かに！ウィズガスライフ」は、
お客さまのお悩みに寄り添うコーナーです。
さまざまなお悩みに応えていきます！

たまるって本当？何に交換できるの？

ガス料金の支払いでポイントが

今回のお悩みはこちら



50代女性

今回紹介する食材はこちら

カブ

旬の時期は品種によって違いがありますが、晩秋～冬の寒い時期に美味しくなります。

美味しいを探しに行こう！

四国の旬を採して

三・第12回・三

山・川・海。

自然に恵まれた四国は食の宝庫
さあ、旬を探しにでかけよう

丸い形にぎゅっと詰まった

季節の恵みを味わおう



教えてくれたひと

仲南産直市
スタッフ・馬場さん

「良心的な価格・より良い品の販売」をモットーに安心安全なものを取り揃えています



特産の筍や米を中心に、町内の新鮮野菜や特産品を販売。また、地元で採れた旬の素材を使ったユニークで美味しいアイスクリームの製造販売、地元の食材が味わえる食堂もある。



仲南産直市

香川県仲多度郡まんのう町追分424-1
電話/0877-75-1994
営業時間/8:00～17:30
定休日/無 駐車場/有

HP キッズスペース バリアフリー

おいしい豆知識

美味しいカブの見分け方

- ・ずっしりとした重みがあるもの
- ・葉の緑色が鮮やかなもの
- ・皮に張りツヤがあって、ヒゲ根が少ないもの

保存方法

葉が付いているものは、葉に水分を奪われるので根と葉を切り分けます。カブの部分はポリ袋に入れて、葉はラップに包んで野菜室で保存しましょう。



◀◀ カブを使ったレシピはP13へ

飲みに行く
あなたに寄り添う、おトクなサブスク。



ノミヨル

nomiyoru

月額550円で ドリンクが毎日1杯無料！

四国ガスが提供する「1ドリンクサブスク」
「ノミヨル」。ユーザーは月額550円で
全国の加盟店でのドリンク1杯が毎日無料に！
ここでは四国4県の
「ノミヨル」加盟店をご紹介します。
さあ、今日はどこに飲みに行く？



詳細はこちら

初回登録月無料！

ノミヨルは、月に1回以上
飲みに行くならお得！
660円以下の
ソフトドリンクも対象です！



「さらに！ウイズガスライフ読者限定で！

会員登録時に『紹介コード入力欄』へ
下記の紹介コードを入力すれば、**もう1ヵ月無料に！**
紹介コード [WGL202502]
※コード有効期限：2025年3月末まで



香川

無料ドリンクはこちら！

生ビール、ハイボール、
ブレンデッドハイ等

食彩 はな

皮はパリッ、中はジューシーに焼き上げた骨付鳥は
自慢の一品！テイクアウトも承ります。地元香川の
食材を取り扱った多彩な料理を、アットホームな
店内でお楽しみください。

香川県高松市百間町9-4
電話/087-813-1187
営業時間/17:00～23:00 (L.O.22:30)
定休日/第1及び第3日・月曜 駐車場/無
HP @shikusai_hana

おしながき

- ・骨付鳥(おや・ひな) 990円
- ・アスパラ豚巻き 600円
- ・ぶりカツ 1,200円
- ・カキフライ 800円



徳島

無料ドリンクはこちら！

生ビール、各種サワー、
各種カクテル等

阿波地鶏 竹の家 富田町店

阿波尾鶏をはじめ徳島の食材を使った数々の料理を
提供しております。広々とした店内には、サク飲みにも
びったりなカウンター席もご用意。種類豊富なお酒を
嗜んでみては？

徳島県徳島市富田町2丁目34 富田町ビル2F
電話/088-652-0232
営業時間/17:00～25:00 (L.O.24:30)
定休日/日曜 駐車場/無

HP @takenoya610

おしながき

- ・月見つくね 440円
- ・阿波鶏唐揚げ「チューリップ」 638円
- ・阿波尾鶏 ももステーキ 1,408円



愛媛

無料ドリンクはこちら！

生ビール(一番搾り)、陸ハイ
ボール、レモンサワー、コーラ、
黒烏龍茶、オレンジジュース

55CHINA 花園店

人気ラーメンが7種も味わえるチャイニーズダイニング。
麺やスープ、点心の具や生地まで自家製のオリジナル
で勝負。小籠包・焼売などの点心は全てオリジナルの
生地、店内包みのこだわりも！

愛媛県松山市花園町4-7 第二廣瀬ビル
電話/089-993-6366
営業時間/11:00～L.O.14:30、17:00～L.O.20:30
定休日/火・土曜 駐車場/無
HP @55_china

おしながき

- ・家系ラーメン 850円
- ・二郎系ラーメン 900円
- ・鶏がら塩ラーメン 750円
- ・にんにく餃子 280円



高知

無料ドリンクはこちら！

生ビール、酎ハイ、
カクテル等

土佐万福料理ひとすじ

地元高知の天然食材にこだわり、季節折々旬の味を
ご提供しております。地元の自然を知る店主だから
その、選び抜いた素材でつくられた逸品を是非
ご賞味ください。

高知県高知市追手筋1-3-8 前田ビル1階
電話/088-822-3778
営業時間/平日・土・祝前 17:00～24:00 (L.O.23:30)
祝日 17:00～22:00
定休日/日曜 駐車場/無 ※付近に有料駐車場有

HP

おしながき

- ・鯉のたたき (たれ・塩) 1,540円
- ・あゆ塩焼(一尾) ※6月～10月まで 時価
- ・イシシシ(鍋1人前) 2,200円 ※冬季限定

ウィズガスサロン

今回のテーマ 口座振替・クレジットカード払いのススメ

毎月お支払いいただいておりますガス料金等のお支払い方法を、
口座振替・クレジットカード払いに変更すると、もっと便利でお得な生活を手に入れることができます。



POINT 01 手間いらずで便利に!

コンビニエンスストアや銀行に行く手間も時間も不要に。毎月のお支払いが自動化され、お支払い忘れの心配もなくなります!

POINT 02 手数料を節約!

払込書をご利用になる場合、発行手数料(275円(税込))がかかります。しかし、お支払い方法を口座振替・クレジットカード払いに変更することで、この手数料は不要に! 家計にも優しく、無駄な出費を抑えることができます。

POINT 03 環境に優しい選択を!

紙の払込書が不要になるため、ペーパーレス化に貢献し、環境にも配慮したお支払い方法になります。

POINT 04 家計管理が簡単に!

口座振替なら通帳の記録に、クレジットカード払いならご利用明細に自動的に記録されます。お支払い履歴が一目で分かるので、家計簿をつける際にも便利です。

POINT 05 ポイントが貯まってお得!

会員制ポイントサービス「ガポタ」にご登録いただくと、毎月ガス料金連動ポイントとして、100円(税込)につき1pt貯まります。貯まったポイントはWAONポイント、dポイント、月替わり商品券、ガス機器割引クーポンなどに交換可能です。

お支払い方法の変更を
希望されるお客さまへ

口座振替、クレジットカード払いへの手続きはWEBで下記文言を検索ください。
※お支払い方法の変更手続きは時間を要しますので、変更をご検討されるお客さまは、お早めにお手続き下さいますようお願い申し上げます。

四国ガス 支払い方法 検索



With “Water Server”

いつもの暮らしに安心安全なうるおいを



サーバー
レンタル代

935円(税込)/月

+

購入ボトル代

12ℓボトル だけ
1,836円(税込)/本

■送料込み
※ボトルは2本/1セットでのご注文となります。

必要な時に必要な分だけ
月々の購入ノルマなし!

ご新規入会キャンペーン

①ミネラルピュアウォーター(天然水)12ℓボトル:2本
②サーバーレンタル代:設置月より3ヶ月分
さらに!
他社からの乗り換えで商品券5,000円分プレゼント!

いずれも
無料!

ボトル:北アルプスの天然水

四国ガス産業株式会社

〒794-0027 愛媛県今治市南大門町2丁目2番地4
四国ガス本店ビル3階

お電話1本でお届けさせていただきます。便利なネット注文もございます。

【宅配水専用ダイヤル】0120-32-4813

四国ガス産業 検索



グリル de カンタン! カブと魚介のホイル焼き



グリルを使うと ガスの良さを
もっと活用しよう。

ひと味違うね! 😊

旬のカブと
野菜がたっぷり!
魚介の旨みが野菜に
染み込んだ一品。



■材料(1~2人分)

- カブ 葉つき1ケ
- 鯛または鯖の切り身・1切れ
- ほたて 3ケ
- えりんぎ 2本
- パプリカ 1/2ケ
- 塩 少々
- 黒コショウ 少々
- オリーブ油 小さじ1
- ゆずこしょう お好み

■作り方 材料を切って、包んで、焼くだけ!



- ① カブはちょう切り、葉は3センチ大に切る。その他の野菜はひと口大に切る。
- ② 切り身は両面に塩コショウをする。
- ③ 大きく出したアルミホイルにカブ・魚介・カブの葉と
- ④ 上下強火で10分焼き完成。お好みでゆずこしょうを添えて。

かぶの紹介はP12へ

ウィズガスライフ
Vol.69

プレゼントのご案内

HPまたは、はがきでご応募ください。抽選でステキな商品が当たります!

※はがきは応募締め切り日消印有効

応募期間 2月1日(土)~3月22日(土)

①丸亀ぼかぼか温泉より、「MOKUタオル」(1枚)を5名様に。

※タオルの色はお選びいただけません。

②道の駅伊方きらら館より、「サダンディーみかんジュース」「ちゅるちゅるゼリー」をセットで5名様に。

※内容は変更になる場合があります。

HPはコチラ!

Wチャンス!

抽選に外れた方の中から5名様に、粗品をプレゼントします。

※写真はイメージです。商品が異なる場合があります。

四国ガスサービスサイトにアクセス! 抽選でご紹介の商品をプレゼント!

1. HPへアクセス
四国ガスサービスサイト 検索 ※ご応募はお一人さま1回限り
2. [季刊誌・ウィズガスライフ]をクリック
3. [最新号のプレゼント応募はこちら]をクリック
4. キーワード入力 キーワード LIFE
5. アンケートにお答えください
こちらのQRコードからプレゼント応募ページに直接アクセスできます。

はがきでご応募される方は!

はがきに下記の質問にお答えいただき、右上の「プレゼント応募券」を貼付の上、四国ガスまでお送りください。

- ①ご希望のプレゼント番号(①・②)
- ②今回気に入ったページ
- ③今回分りにくかったページ
- ④今後どのような情報がほしいですか?
- ⑤その他ご要望など
- ⑥お名前、ご住所、電話番号

応募先

〒790-0814
松山市味酒町1丁目10-6 四国ガス第1ビル6階
ウィズガスライフプレゼント応募係

※当選者の発表は、厳正な抽選の上、商品の発送をもって代えさせていただきます。※ご応募は日本国内にお住まいの方のみに限らせていただきます。※お客さまからお預かりした個人情報は、当社が責任を持って管理いたします。ご本人の承諾のない限り、収集した個人情報を商品発送の目的以外に使用、第三者に提供することはありません。※返信はできませんのでご了承ください。

↑はがきの方は右上の応募券を切り取り貼付!

"初めての方"も気軽に楽しめる教室がたくさん! 受付10:00~18:00 (毎週水曜・GW・お盆・年末年始休館)

ガス生活館 ピポットのカルチャー教室



ガ・ス・生・活・館



ガス生活館 ピポット松山

カルチャー教室のお申し込み **089-945-1228**

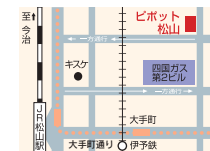
インターネットからでもお申し込みできます。

四国ガス ピポット

検索

〒790-0814
松山市味酒町1丁目10-6
四国ガス第1ビル1階

詳しくは
こちら



教室名・講師	受講日・時間	受講料・定員	締め切り
中華料理(4月) 【メニュー】焼きシュウマイ・他 西尾 正 中華旬彩 西尾 オーナー	4/14(月) 10:20~13:00	2,500円 9名	3/13(木)
中華料理(5月) 【メニュー】油淋鶏・他 西尾 正 中華旬彩 西尾 オーナー	5/12(月) 10:20~13:00	2,500円 9名	4/10(木)
韓国料理(4月) 【メニュー】チースタックカピ・紅色キムパ・他 朴 美樹 マイキムチ&コリアンデリ ハンアリ	4/22(火) 10:20~13:30	2,500円 9名	3/13(木)
韓国料理(5月) 【メニュー】ピビンバ・ヤンニョムジャン・他 朴 美樹 マイキムチ&コリアンデリ ハンアリ	5/27(火) 10:20~13:30	2,500円 9名	4/10(木)
イタリア料理(5月) 【メニュー】ズッキーニのクリームソースペンネ・煮もも肉のトマト煮込み・他 久保 直史 トラットリア・ヴィオラ オーナーシェフ	5/19(月) 10:20~13:00	2,700円 9名	4/10(木)
イタリア料理(6月) 【メニュー】バジルのリンゴアイズ・豚ロース肉のサルティンボッカ・他 久保 直史 トラットリア・ヴィオラ オーナーシェフ	6/23(月) 10:20~13:00	2,700円 9名	5/8(木)

教室名・講師	受講日・時間	受講料・定員	締め切り
野菜ソムリエの時短料理 〜トマトのおいしさを楽しむレシピ〜 【メニュー】豚骨味噌のトマトクリーム煮・トマトたっぷりポロネーゼ・他 やの くにこ 野菜ソムリエ上級プロ	4/11(金) 10:20~13:00	2,700円 9名	3/13(木)
パン教室(日曜) 【メニュー】クリームパン・レーズン食パン 烏谷 奈々絵 ジャパンホームベーキングスクール師範	4/20(日) 10:20~13:30	2,400円 8名	3/13(木)
パン教室(月曜) 【メニュー】おじりこービーパン・グラハムパン(全粒粉) 烏谷 奈々絵 ジャパンホームベーキングスクール師範	6/16(月) 10:20~13:30	2,400円 8名	5/8(木)
フランス菓子 【メニュー】フォレノワール 松本 咲 Akatsuki Bleu オーナーパティシエール	6/24(火) 10:20~13:30	2,600円 8名	5/8(木)
コーヒーセミナー 〜モーニングコーヒー編〜 【フード】フレンチトースト 児嶋 厚樹 カフェ クレマ オーナー	5/16(金) 10:20~12:30	2,000円 12名	4/10(木)

- ご応募多数の場合は抽選とさせていただきます。締切後10日以内に当選の方のみ
にハガキにてお知らせいたします。
- やむを得ない事情により、教室の中止または内容を変更する場合がございます。
- 複数の教室を申し込みされる場合は、お1人様5教室までお願いいたします。

ガス生活館 ピポット今治

カルチャー教室のお申し込み **0898-32-4900**

インターネットからでもお申し込みできます。

四国ガス ピポット

検索

〒794-8611
今治市南大門町2丁目2-4
四国ガス本店ビル1階

詳しくは
こちら



教室名・講師	受講日・時間	受講料・定員	締め切り
3回コース おうちで簡単♪ スパイスカレー教室 原田 佳代 珈哩屋cafeエポック オーナー	①4/8(火) ②5/13(火) ③6/10(火) 10:30~13:30	6,600円 ／3回 9名	3/23(日)
2回コース 手ごねパン教室 【5月】ハム&オニオロール 【6月】三角ポテト 竹ノ内 妙 ジャパンホームベーキングスクール師範	①5/9(金) ②6/13(金) 10:30~14:30	5,400円 ／2回 6名	4/13(日)
中国料理教室 【メニュー】焼き餃子 他 曾我部 芳史 今治国際ホテル中国料理 龍宮料理長	5/19(月) 10:30~13:30	2,200円 9名	4/13(日)
人気パティスリー♡weekend café お菓子教室 【メニュー】クレームダンジュ 河上 潤子 焼菓子工房quatre-quarts オーナー	5/27(火) 10:30~13:30	3,500円 6名	4/13(日)
始前〜ドリップまでチャレンジ! コーヒー教室 白石 丈二 喫茶アポニー店主	6/3(火) 13:00~14:30	1,300円 6名	5/18(日)
ヨーグルトケーキ 亀尾 映里奈 ジャパンホームベーキングスクール師範	6/16(月) 10:30~13:30	3,500円 6名	5/18(日)

教室名・講師	受講日・時間	受講料・定員	締め切り
NEW 米粉でおにぎりパン 安部 つきこ 米粉のパンとおやつ教室 りん	4/20(日) 10:30~ 13:00	2,000円/組 3組6名(保護者1名・ 3~6歳の未就学児1名)	3/23(日)
パンケーキ 亀尾 映里奈 ジャパンホームベーキングスクール師範	5/24(土) 10:30~ 13:00	2,800円/組 3組6名(保護者1名・ 3~6歳の未就学児1名)	4/13(日)
親子教室 あおむしくんのパン 竹ノ内 妙 ジャパンホームベーキングスクール師範	5/25(日) 10:30~ 13:00	1,300円/組 6組12名(保護者1名・ 3~6歳の未就学児1名)	4/13(日)
NEW 父の日に贈る フラワーレッスン 越智 幸雄 季節の花 花心 主宰	6/15(日) 10:30~ 12:00	2,800円/組 4組8名(保護者1名・ 3~6歳の未就学児1名)	5/18(日)
ブルーベリーマフィン 亀尾 映里奈 ジャパンホームベーキングスクール師範	6/21(土) 10:30~ 13:00	2,800円/組 3組6名(保護者1名・ 3~6歳の未就学児1名)	5/18(日)
カエルさんのパン 竹ノ内 妙 ジャパンホームベーキングスクール師範	6/22(日) 10:30~ 13:00	1,300円/組 6組12名(保護者1名・ 3~6歳の未就学児1名)	5/18(日)

- ご応募多数の場合は抽選とさせていただきます。締切後1週間以内に当選の方のみ郵送にてお知らせいたします。●当社および講師の都合や天候不順等、やむを得ない事情
によって、教室の開始・終了時間及びメニューの変更を行うことや教室を中止することがあります。●受講料は初回に全額お支払いいただきます。途中退会や欠席の場合も受
講料の返金は致しかねますのでご了承ください。●複数の教室を申し込みされる場合は、お1人様3教室までお願いいたします。●材料の高騰や諸経費の値上がりにより、
2025年4月よりピポット今治の教室料金を値上げさせていただきます。何卒ご了承ください。



ABC Cooking Studio

supported by 四国ガスグループ

1・2月限定! ガス1dayレッスン開催

🔥 ガス火で手軽に! 冬の薬膳中華

- メニュー
- 2種の蒸し餃子
 - 鶏粥と菜膳酢
 - 春雨の炒め物
 - ペリー杏仁マリンの牛乳プリン

3,300円 材料費
税込

※身長130cm以上、かつ小学4年生
以上の方がご参加いただけます。

エミフルMASAKI スタジオ

愛媛県伊予郡松前町筒井850

エミフルMASAKI 1F

平日10:00~19:00(土日18:00迄)

ご予約はお電話で受付中!

050-1754-4785

“初めての方”も気軽に楽しめる教室がたくさん！ 受付10:00～18:00 (毎週水曜・GW・お盆・年末年始休)

ガス生活館 ピポットのカルチャー教室



ガ・ス・生・活・館



ガス生活館 ピポット高松

カルチャー教室のお申し込み 087-821-0248

※15分程度のエネルギー・ガス設備に関する講話があります。※応募者が定員数より多い場合は抽選とさせていただきます。締切後10日以内に当選の方のみに郵送でご連絡させていただきます。

〒760-0067高松市松福町1丁目13-30

(四国ガス高松支店ビル1F)

インターネットからでもお申し込みできます。

詳しくはこちら

四国ガス ピポット 検索



教室名・講師	受講日・時間	受講料・定員	締め切り
1日教室	春のテラスランチ 山中 美妃子 ジュヌヴィエヴ料理教室主宰	4/15(火) 10:30～13:15	2,500円 12名
	はじめてさんの美味しい中華 関 克己 中国酒家オーナーシェフ	4/17(木) 10:30～13:15	2,500円 12名
	お家でワクワク洋食屋さん 東川 卓美 ことひら果樹軒オーナーシェフ	4/22(火) 10:30～13:15	2,500円 12名
	ティータイムを楽しむ等のレアチーズケーキ IKUNO ルタンド・イクノ主宰	4/24(木) 10:30～13:15	2,500円 12名
	香川の食材で家庭料理・洋食 十河 絹子 わかばクッキング教室主宰	5/13(火) 10:30～13:15	2,500円 12名
	ラク家事クッキング ピポットスタッフ エコクッキングナビゲーター	5/23(金) 10:30～13:15	1,000円 6名
	夏の薬膳・エイジングケアメニュー 高原 アン 美健庵 主宰	5/30(金) 10:30～13:15	2,500円 12名
	はじめてさんの手作りパン 滝のり子 手作りパン教室主宰	6/6(金) 10:30～13:15	2,500円 12名
	香川の食材で家庭料理・和食 十河 絹子 わかばクッキング教室主宰	6/10(火) 10:30～13:15	2,500円 12名
	焼ききたミニ食パンで旬野菜サンド 福本 かよ kayo/ん主宰	6/13(金) 10:30～13:15	2,500円 12名
			3/20(木)
			4/20(日)
			5/20(火)

教室名・講師	受講日・時間	受講料・定員	締め切り
1日教室	ごはんにピッタリ定番中華 関 克己 中国酒家オーナーシェフ	6/19(木) 10:30～13:15	2,500円 12名
	おひさまシフォンの丁寧な韓国ごはん 吉田 美恵子 おひさまシフォン主宰	6/26(木) 10:30～13:15	2,500円 12名
2回コース	季節の実りでミニ懐石 淡矢 智子 料理研究家	①4/11(金) ②5/9(金) 10:30～13:15	5,000円 12名
	山中 仁の旅気分長崎グルメ 山中 仁 ジュヌヴィエヴ料理教室代表	①5/20(火) ②6/17(火) 10:30～13:15	5,000円 12名
親子教室	年少さんからOK! くまちゃんバーガー 福本 かよ kayo/ん主宰	5/31(土) 10:30～13:15	3,000円 6組(子供2名まで)
	たっぷり野菜の親子クッキング 山中 美妃子 ジュヌヴィエヴ料理教室主宰	6/28(土) 10:30～13:15	3,000円 6組(小学生1名)
			5/20(火)

●受講に際しての注意点及びメニューは、お電話にてお問合せください。またHPにも掲載しております。●開催日及び開始・終了時間は変更になる場合がありますのでご了承ください。

ガス生活館 ピポット丸亀

カルチャー教室のお申し込み 0877-35-8012

インターネットからでもお申し込みできます。

四国ガス ピポット

〒763-0034
丸亀市大手町
3丁目4-35

詳しくはこちら

検索



教室名・講師	受講日・時間	受講料・定員	締め切り
1日教室	[4月]メルシーのスイーツ教室 ～2種のクッキー缶～ 山崎 花絵 La Merci Cuisine.	4/24(木)13:30～16:00	3,000円/回・8名
	[4月]コンロdeおまかせクッキング ～栄養満点！簡単新生活レシピ～ ピポットスタッフ	4/19(土)10:30～12:30	500円/回・6名
	[5月]はじめてさんのパン教室 ～ポンポローニ(揚げドーナツ)～ 山崎 花絵 La Merci Cuisine.	5/20(火)13:30～16:00	2,500円/回・8名
	[6月]スパイスキッチン jaadoo ～海老のココナッツカレー～ 佐々木 歩 スパイスカレー jaadoo(ジャドゥ)	6/9(月)10:30～13:15	2,500円/回・8名
	[6月]洋食屋さんの定番の味レッスン ～ホワイトソースから作る夏野菜のグラタン～ 東川 卓美 ことひら果樹軒 オーナーシェフ	6/10(火)10:30～13:15	2,500円/回・8名
	[6月]メルシーのスイーツ教室 ～大人のティラミス～ 山崎 花絵 La Merci Cuisine.	6/19(木)13:30～16:00	3,000円/回・8名
親子教室	[5月]親子パン教室～ピクニックに! ～ペーグルサンド～ あかし まい パン教室&手形アート tsumugi	5/31(土)10:30～13:15	2,500円/回・6組
	[6月]親子パン教室 ～かわい！電さんメロンパン～ あかし まい パン教室&手形アート tsumugi	6/7(土)10:30～13:15	2,500円/回・6組
			4/20(日)
			5/20(火)

●受講に際しての注意点はHPに掲載しております。●教室の内容、開催日及び開催時間は変更になる場合がありますのでご了承ください。●締切後、抽選とさせていただきます。抽選結果は、締切後10日以内に当選された方のみ郵送にてご連絡させていただきます。●[親子料理教室]の対象年齢は3歳～小学生以下のお子様と保護者の方です。(お子様は2名まで参加可能です)●[親子パン教室]の対象は小学生以下のお子様と保護者の方です。(お子様は2名まで参加可能です)



ABC Cooking Studio

supported by 四国ガスグループ

1・2月限定！ガス1dayレッスン開催

ガス火で手軽に！冬の薬膳中華

メニュー

- 2種の蒸し餃子
- 鶏粥と薬膳酢
- 春雨の炒め物
- ペリー杏仁マリネの牛乳プリン

3,300円 材料費 税込

※身長130cm以上、かつ小学4年生以上の方がご参加いただけます。

ゆめタウン高松 スタジオ

香川県高松市三条町608-1
ゆめタウン高松1F
営業時間:10:00～18:00

ご予約はお電話で受付中！

050-1754-4783

“初めての方”も気軽に楽しめる教室がたくさん！ 受付10:00～18:00 毎週水曜・GW・お盆・年末年始休館

ガス生活館 ピポットのカルチャー教室



ガ・ス・生・活・館

PIPOT
(ピポット)



ガス生活館 ピポット高知

〒780-8052 高知市鴨部1丁目20-24

カルチャー教室のお問い合わせ
088-855-7755

インターネットからでもお申し込みできます。

四国ガス ピポット

検索

※電話申し込みは受け付けておりません。HP・FAX・メール・はがきでご応募ください。



詳しくはこちら



教室名・講師	受講日・時間	受講料・定員	締め切り
パティシエに学ぶ スイーツ教室 イチゴのふわふわロールケーキ 清水 明延 学校法人龍馬学園 製菓・製パン学科長	4月13日(日) 10:30～13:30	2,500円・8名	3月23日(日)
季節の和食料理 鯉の煮付け、菜の花の胡麻和え、ハマグリのお吸い物 大下 正治 一般社団法人 高知県調理師連合会 会長	4月15日(火) 10:30～13:30	2,300円・12名	3月25日(火)
おうちで作るお洒落フレンチ 四万十ポークのコトレッタ、新じゃがいもと春野菜のサラダ 齋藤 健太 レストラン C.L.GARDEN 料理長	4月21日(月) 10:30～13:30	2,300円・12名	3月31日(月)
自分へのご褒美に テーブルブーケ作り～母の日の贈り物にも～ 井関 京子 flowershop 花いちご所属	4月26日(土) 10:30～12:30	2,500円・10名	4月5日(土)
手間なし楽しくおうちごはん ザクザクガーリックフライドチキン、ゴボウとマカロニのサラダ、他 中村 慎治 お弁当店[らんちぼくくす]店主	5月10日(土) 10:30～13:00	1,800円・12名	4月19日(土)
身体の中から美しく ヴィーガン料理 大豆ミートのガバオライス、レンズ豆とトマトの美肌スープ、ココナッツミルクティーゼリー 渡邊 孝博 マイナス10歳をめざすプロジェクトローフードマイスター1級 AGEトレーナー	5月16日(金) 10:30～13:30	2,200円・12名	4月25日(金)
セルフ美容灸でスキンケア 堀 今日子 鍼灸師・セルフケアもぐもぐ	5月18日(日) 10:30～12:00	1,200円・6名 (女性限定)	4月27日(日)
手ごねパン教室 ペーコンエビ、明太フランス 清水 明延 学校法人龍馬学園 製菓・製パン学科長	5月25日(日) 10:30～13:30	2,000円・8名	5月4日(日)
おうちでイタリアン 新玉ねぎとじゃがいものスープ、魚のパン粉焼き、他 芳野 洋彰 お箸で食べるイタリアン お食事処アゲイン 店主	5月27日(火) 10:30～13:00	2,300円・12名	5月6日(火)
たっぷり野菜のピザ教室 夏野菜のごちそうピザ、季節のスムージー 畑山 立子 畑山ガーデン 野菜ソムリエ	6月10日(火) 10:30～13:30	2,300円・8名	5月20日(火)
予防医学のデイリーcooking～おいしく食べてアンチエイジング～ アサリと大葉のペペロンチーノ、焼きトマトとサーモンのサラダ、ナッツとブルーベリーのチーズムース 兵頭 美貴 ピポット高知 管理栄養士	6月17日(火) 10:30～13:30	1,500円・12名	5月27日(火)
手びねり陶芸教室 森田 浩路 もりたうつわ製作所	6月22日(日) 10:30～12:00	1,500円・12名	6月1日(日)
スパイスたっぷり ネパールカレー チキンカレー、タルカリ(野菜カレー) 青木 陽一 ヒマラヤンオーガニック 代表	6月24日(火) 10:30～13:00	1,800円・12名	6月3日(火)
夏も温活 セルフお灸 堀 今日子 鍼灸師・セルフケアもぐもぐ	7月13日(日) 10:30～12:00	1,200円・6名 (女性限定)	6月22日(日)
身体の中から美しく ヴィーガン料理 テンペでBLTサンドイッチ、ピーズのポタージュスープ、発酵あんご白玉 渡邊 孝博 マイナス10歳をめざすプロジェクトローフードマイスター1級 AGEトレーナー	7月18日(金) 10:30～13:30	2,200円・12名	6月27日(金)
パティシエに学ぶ スイーツ教室 ベリーレアチーズケーキ 清水 明延 学校法人龍馬学園 製菓・製パン学科長	7月21日(月) 10:30～13:30	2,500円・8名	6月30日(月)
ホッとひとときコーヒー時間 ～フードペアリングを楽しもう～ 山崎 将司 自家焙煎珈琲 ボルタ	7月25日(金) 10:30～12:30	1,000円・10名	7月4日(金)

●ご応募多数の場合は抽選にて決定させていただきます。 ●開催日及び開始・終了時間は変更になる場合がありますのでご了承ください。 ●電話申し込みは受け付けておりません。HP・FAX・メール・はがきでご応募ください。応募多数の場合は受講回数の少ない方を優先とさせていただきます。参加決定の方にのみ、締め切り後1週間以内に案内状の発送をもってご連絡致します。 ●「ウイズガスライフ」を見てと明記の上、郵便番号・住所・氏名・電話番号・年齢・教室名・開催日をご記入いただき、ご応募ください。 ●親子教室はお子さまの[氏名・ふりがな・生年月日・性別]を併せてご記入ください。

FAX番号 088-855-7756 ピポットURL <https://www.with-shikokugas.jp/pipot/>

メールアドレス pipot-kochi@shikoku-gas.co.jp

“初めての方”も気軽に楽しめる教室がたくさん！ 受付10:00～18:00 (毎週水曜・GW・お盆・年末年始休館)

ガス生活館 ピポットのカルチャー教室



ガ・ス・生・活・館

PIPOTT
(ピポット)

ガス生活館

ピポット徳島

〒770-0821 徳島市北出来島町1丁目26-2 (四国ガス徳島支店1F)

カルチャー教室のお申し込み **088-679-9115**

インターネットからでもお申し込みできます。

四国ガス ピポット

検索

詳しくは
こちら



教室名・講師	受講日・時間	受講料・定員	締め切り
日本料理講座 井内 昭次 ホテルサンシャイン徳島 和食料理長	5/20(火) 10:30～13:15	4,000円・8名	4/24(木)
夏に食べたい爽やかなお菓子 楠本 智美 kurikuriお菓子の会	6/3(火) 10:30～13:15	4,000円・8名	
1 回限定コース 楽うま！旬彩家庭料理 【大豆と鶏手羽先の煮込み・他】 山田 純子 エコ・クッキングナビゲーター	6/12(木) 10:30～13:15	4,000円・8名	
～大塚製薬(株)協賛～ 手軽にたんぱく美BODYごはん 【豚肉の竜田揚げ フレッシュトマトソース・他】 佐藤 香代子 とくしま食育推進研究会 管理栄養士	6/19(木) 10:30～13:15	4,000円・8名	5/18(日)
～野菜ソムリエプレゼンツ～ うちごはん 【鶏つくねの照り焼き・他】 三好 貴子 野菜ソムリエ上級プロ	6/27(金) 10:30～13:15	4,000円・8名	

●応募多数の場合は抽選にて決定させていただきます。 ●受講日及び開始・終了時間は変更になる場合がありますのでご了承ください。

ピポット教室紹介

現在ピポット徳島で開催している「～大塚製薬(株)協賛～
手軽にたんぱく美BODYごはん」講座をご紹介します!!

こちらの講座は、体作りには欠かせないたんぱく質を普段のお料理に
ちょっとプラスして、美味しく手軽に摂れる方法をご提案しています！
管理栄養士の佐藤先生と楽しくお料理を学んでみませんか？



ABC Cooking Studio

supported by
四国ガスグループ

1・2月限定! ガス1dayレッスン開催

🔥 ガス火で手軽に! 冬の菜膳中華

- メニュー
- 2種の蒸し餃子
 - 鶏粥と菜膳酢
 - 春雨の炒め物
 - ベリー杏仁マリンの牛乳プリン

3,300円 材料費
税込

※身長130cm以上、かつ小学4年生以上の方がご参加いただけます。

イオンモール徳島
スタジオ

徳島県徳島市南末広町4番1号
イオンモール徳島1F
営業時間:10:00～18:00

ご予約はお電話で受付中!

050-1754-4788