

- 大東ガスのガスをご利用のお客さま 700円
- 大東ガスのガスをご利用でないお客さま 800円

プチクッキング予約時間

- ① 10:10 (スタート10:20) ② 11:50 (スタート12:00)
- ③ 13:30 (スタート13:40) ④ 15:10 (スタート15:20)

開催カレンダーをご確認のうえ、参加を希望される店舗に直接ご予約ください。

予約受付（お電話または店頭）※電話優先

- ①前営業日16:00～18:00 留守番電話不可。
- ②当日10:00～各店舗先着順にて承ります。

DAITOでんきご利用のお客さま

日時指定でのプチクッキング予約が可能です。  
※最後のページをご覧ください。

ご家族・ご友人同士での参加も可能です。

グループでの応募は、代表者がお申し込みください。申し込みの際にグループ全員のフルネーム/

大東ガスのガスをご利用している方・大東ガスのガスをご利用でない方 の人数をお伝えください。

グループで申し込める人数は、各店舗ごとに異なります。

持ち物：お持ち帰り用の容器、マイバッグ・ハンドタオル・手袋(必要な方のみ)

●富士見●  
☎049-268-5525  
フレッシュオレンジの  
ガトーショコラ  
12cm



●志木●  
☎048-470-1925  
マンゴーの  
スコップチーズケーキ  
19cm×10cm



●朝霞●  
☎048-460-4550  
ピーナッツバターパン  
18cm×18cm



●川口・鳩ヶ谷●  
リニューアル工事に伴い、  
9月のプチクッキングはお休  
みとさせていただきます。



| 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 30 | 31 | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |
|    |    |    | ○  | 休  | ○  | ○  |
| 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 |
| ×  | ◎  | ○  | 休  | ○  | ×  | ×  |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| ×  | ○  | ○  | 休  | ○  | ○  | ○  |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 休  | 休  | 休  | 休  | ○  | ○  | ○  |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 1  | 2  | 3  |
| ○  | ○  | ○  | 休  |    |    |    |

| 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 30 | 31 | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |
|    |    | ○  | 休  | ×  | ×  | ×  |
| 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 |
| ×  | ×  | ×  | 休  | ×  | ×  | ○  |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| ○  | ×  | ○  | 休  | ×  | ○  | ×  |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 休  | 休  | 休  | 休  | ○  | ×  | ○  |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 1  | 2  | 3  |
| ×  | ×  | ×  | 休  |    |    |    |

| 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 30 | 31 | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |
|    |    | ○  | 休  | ×  | ○  | ○  |
| 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 |
| ○  | ○  | ○  | 休  | ○  | ○  | ○  |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| ○  | ○  | ×  | 休  | ◎  | ×  | ○  |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 休  | 休  | 休  | 休  | ×  | ×  | ×  |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 1  | 2  | 3  |
| ×  | ×  | ×  | 休  |    |    |    |

| 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 30 | 31 | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |
|    |    | 休  | 休  | 休  | 休  | 休  |
| 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 |
| 休  | 休  | 休  | 休  | 休  | 休  | 休  |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 休  | 休  | 休  | 休  | 休  | 休  | 休  |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 休  | 休  | 休  | 休  | 休  | 休  | 休  |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 1  | 2  | 3  |
| 休  | 休  | 休  | 休  |    |    |    |

## F0901 パン

持ち帰り  
講座



2026/09/01 (火) 10:30-14:00  
2,000円 (税込)

[店舗] プチフラム富士見

[講師] 岡本 潤子

トマトチーズ／ブラックチェリーパン

ドライトマトを練りこんだ生地とチーズの美味しい組み合わせのトマトチーズは、ほどよい塩気と旨みのある一品。長時間発酵でゆっくり仕込むブラックチェリーパンはブラックチェリーをトッピングして、おやつ感覚に仕上げます。

対象：大人※お子様連れはご遠慮ください。

定員：12名

申込期限：8月18日 (火)

## F0906 キッズ



2026/09/06 (日) 10:30-14:00  
2,200円 (税込)

[店舗] プチフラム富士見

[講師] 木村 倫代

くるくるウインナーパン／ライスバーガー／ぶどうのゼリー／野菜スープ

くるくる巻くよ！ウインナーパンと、パンとはまた違うお米のもちもち感や食べ応えがあるライスバーガーをお子様か2食分作ります！※保護者の方はご試食の時間に再来店していただきます。

対象：小学生

定員：6名

申込期限：8月23日 (日)

## F0910 料理



2026/09/10 (木) 10:30-13:30  
2,200円 (税込)

[店舗] プチフラム富士見

[講師] 川口 淑恵

豚肉と豆苗の玉ねぎ塩麴焼きそば／もやしと生姜のナムル／鶏ひき肉と白菜のスープ／おまけのデザート

発酵調味料、玉ねぎ塩麴で味付けをした豚肉と豆苗の焼きそばをメインに、ヘルシーな副菜とスープを作ります。簡単で美味しいお料理です。おまけのデザートはお楽しみに…

対象：大人

定員：12名

申込期限：8月27日 (木)

## F0911 その他

持ち帰り  
講座



2026/09/11 (金) 10:30-13:30  
2,300円 (税込)

[店舗] プチフラム富士見

[講師] かわごえ 直子

じゃが芋とゴルゴンゾーラのインビジブル (16×11×4 cmの型1個分持ち帰り) ※試食⇒ピニャコラーダムース (パイナップルとココナッツのムース)、サラダ付き

ご紹介するインビジブル、パーティー料理にも、ランチメニューにも、ワインのおつまみにも！実習後は素敵なランチメニューにしてご試食いただきます。

対象：大人※お子様連れはご遠慮ください。

定員：12名

申込期限：8月28日 (金)

## F0912 料理



2026/09/12 (土) 10:30-13:30  
2,500円 (税込)

[店舗] プチフラム富士見

[講師] 永吉 峰子

チキンソテーきのこソース／秋野菜のミネストローネ／ヘルシーポテトサラダ／チョコとナッツのケーキ

管理栄養士がお家で簡単にでき、野菜たっぷりの秋の洋食メニューをお伝えします。

対象：大人

定員：12名

申込期限：8月29日 (土)

## F0913 その他

持ち帰り  
講座



2026/09/13 (日) 10:30-13:30  
2,500円 (税込)

[店舗] プチフラム富士見

[講師] 川村 進

焼売3種 (肉、海老、玉子)

セイロで蒸しあげた、ふっくら美味しいシュウマイを3種各10コを作って持ち帰ります。※容器はこちらで用意いたします。

対象：大人※お子様連れはご遠慮ください。

定員：8名

申込期限：8月30日 (日)

## F0915 料理



**2026/09/15 (火) 10:30-14:00**  
**2,500円 (税込)**

[店舗] プチフラム富士見

[講師] 吉田 勝幸

ミックスパエリア風／にんにくの冷製スープ／ピンチョス／カタラーナ

フライパンで仕上げるパエリア風を伝授します。人気のスペイン料理メニューです。ねっとり濃厚な「カタラーナ」デザートもお楽しみに！

対象：大人

定員：12名

申込期限：9月1日（火）

## F0917 カルチャー



**2026/09/17 (木) 10:30-12:30**  
**1,800円 (税込)**

[店舗] プチフラム富士見

[講師] むさしのくらふと

初めての手びねり陶芸・プチボウル2点

土のぬくもりを感じながら初心者でも丁寧に進めていきます。つくる楽しさ、使う喜び。自分だけのオリジナル器づくりを体験してみませんか？※お作りいただいた器の完成は最長60日後となります。

対象：大人※お子様連れはご遠慮ください。

定員：8名

申込期限：9月3日（木）

## F0918 パン

持ち帰り  
講座



**2026/09/18 (金) 10:30-14:00**  
**2,100円 (税込)**

[店舗] プチフラム富士見

[講師] 荻山 和也

パッションフルーツのサマーパネトーネ（手仕込み1個）／全粒粉とチーズのパン（機械仕込み4個）

ドライパッションフルーツと、ピューレを使った、風味豊かな夏のパネトーネと、全粒粉と配合した生地、チーズを練りこんだパンを作ります。

対象：大人※お子様連れはご遠慮ください。

定員：12名

申込期限：9月4日（金）

## F0919 カルチャー



**2026/09/19 (土) 10:30-12:30**  
**4,400円 (税込)**

[店舗] プチフラム富士見

[講師] 仲村 有希子

秋色ボックスフラワー

シックで秋らしい色合いの花材を組み合わせます。プリザーブドフラワーやドライフラワー、アーティフィシャルフラワーの花々を箱に詰めた人気のアレンジ。プレゼントにも喜ばれるデザインです。初心者の方も美しく完成出来ますので安心してご参加くださいませ。

対象：大人※お子様連れはご遠慮ください。

定員：6名

申込期限：9月5日（土）

## F0925 スイーツ

持ち帰り  
講座



**2026/09/25 (金) 10:30-13:30**  
**2,500円 (税込)**

[店舗] プチフラム富士見

[講師] 河辺 加奈子

米粉のりんごマフィンと焼くだけアップルパイ

砂糖不使用のりんごのコンポートを使った米粉のマフィン（5個）を作ります。コンポートの活用法、アレンジレシピも伝授。パイシートを使ったアップルパイは、コンポート等は使わず計量もなし！思い立ったら焼くだけのお手軽パイ（4個）をご紹介します。

対象：大人※お子様連れはご遠慮ください。

定員：8名

申込期限：9月11日（金）

## F0928 その他

持ち帰り  
講座



**2026/09/28 (月) 10:30-13:00**  
**2,500円 (税込)**

[店舗] プチフラム富士見

[講師] 畔野 英里

粕床作りと鶏・魚・野菜の粕漬け作り※デモ&試食⇒粕漬け焼き／きのこの粕汁／ごはん

純米大吟醸の酒粕で粕床を作り、鶏肉・魚・野菜を漬けてお持ち帰り頂きます。残りの粕床は家でお好きなものを漬けて楽しめます。※保冷バッグ&保冷剤をご持参ください。

対象：大人※お子様連れはご遠慮ください。

定員：8名

申込期限：9月14日（月）

## S0907 カルチャー



- ・ 2026/09/07 (月)  
10:30-12:30
- ・ 1,500円 (税込)
- ・ [店舗] プチフラム志木
- ・ [講師] 日栄 陽子

アロママルチバーム作り～マイカで  
彩る、植物のうるおいバーム～

天然植物油とミツロウを使って、お  
肌や唇を優しく保湿するマルチバ  
ームを作ります。お好きな香りを選び、  
お好みのマイカで見た目も美しく仕  
上げます。※マイカは見た目を彩る  
ための天然由来の鉱物資色材です。  
唇や肌にはほとんど色はつきません。

対象：大人 ※お子様連れはご遠慮ください。  
定員：4名  
申込期限：8月24日(月)

## S0908a,S0908b, S0908c, S0908dスイーツ

持ち帰り  
講座



- ・ 2026/09/08 (火)  
S0908a : 10:30-11:50  
S0908b : 12:00-13:30  
S0908c : 13:40-15:10  
S0908d : 15:20-16:50
- ・ 1,200円 (税込)
- ・ プチフラム志木
- ・ プチフラムスタッフ

【アンコール・プチクッキング+】  
あんみつようかん (18cm角)  
／ 青しそジュース (希釈タイプのシロップ・250ml)

毎年人気のプチクッキングメニュー「あんみつようかん」を1日だけの特  
別企画で開催します。プラスで一品、青紫蘇で作るシロップはスッキリ  
爽やかな健康ドリンクです。

対象:大人 ※お子様連れはご遠慮ください。  
定員:8名  
申込期限：8月25日(火)

## S0910 カルチャー



- ・ 2026/09/10 (木)  
11:00-13:00
- ・ 4,000円 (税込)
- ・ [店舗] プチフラム志木
- ・ [講師] 福田 知美

秋色リモニウムガーランド

リモニウムを縦につないでまっす  
ぐなステック状の飾りを作ります。  
ドライになっても楽しめます。

対象：大人 ※お子様連れはご遠慮くださ  
い。  
定員：10名  
申込期限：8月27日(木)

## S0911 スイーツ

持ち帰り  
講座



- ・ 2026/09/11 (金)  
10:30-14:00
- ・ 2,500円 (税込)
- ・ [店舗] プチフラム志木
- ・ [講師] 木村 倫代

ダークチェリーとピスタチオのタルト

甘酸っぱく芳醇なダークチェリーと、  
香ばしく濃厚なピスタチオを贅沢に組  
み合わせた、彩り豊かなタルトです。  
サクサクのタルト生地に、コクのある  
ピスタチオダマンドをたっぷりと詰め、  
みずみずしいダークチェリーを贅沢に  
トッピングします、15cm1台お持ち帰  
り。箱は用意いたします。

対象：大人 ※お子様連れはご遠慮ください。  
定員：8名  
申込期限：8月28日(金)

## S0914 パン

持ち帰り  
講座



- ・ 2026/09/14 (月)  
10:30-14:00
- ・ 2,500円 (税込)
- ・ [店舗] プチフラム志木
- ・ [講師] 相原 菜月

フランスあんぱん(手ごね・6コ)／溢  
れるチーズボート(機械こね・2コ)

フランスあんパンは香ばしくて軽いパ  
ン生地につぶあんをたっぷりと。チー  
ズボートは溢れそうなくらいたっぷ  
りのチーズを2種類入れて作ります。ど  
ちらも食べ応えのあるサイズ感で、喜  
んでいただけること間違いなしです♪  
お店みたいな定番パンを一緒に作りま  
しょう！

対象：大人 ※お子様連れはご遠慮ください。  
定員：8名  
申込期限：8月31日(月)

## S0917 その他

持ち帰り  
講座



- 2026/09/17 (木)  
10:30-13:30
- 2,300円 (税込)
- [店舗] プチフラム志木
- [講師] 川口 淑恵

玉ねぎ塩麴を作ろう！玉ねぎ塩麴を使ったお料理のデモンストレーション：冷やし担々麴／椎茸シュウマイ／キャベツの玉ねぎ塩麴サラダ

玉ねぎ塩麴は玉ねぎ、麴、塩で手軽に作ることができます。和洋中どんなお料理にも活用できる発酵万能調味料を作りましょう！

対象：大人 ※お子様連れはご遠慮ください。  
定員：8名  
申込期限：9月3日(木)

## S0919 料理



- 2026/09/19 (土)  
10:30-13:30
- 2,000円 (税込)
- [店舗] プチフラム志木
- [講師] かわごえ 直子

絶品！焼き餃子／皮から作る水餃子～スープ仕立て／長芋山椒ピクルス／ナタデココとトマトのコンポートごはん付き

ご要望の多かった餃子。焼き餃子は市販の皮で作り、水餃子は皮から手作りしスープ仕立てにします。黄金色のカリカリ餃子、焼き方を伝授します。

対象：大人 ※お子様連れはご遠慮ください。  
定員：8名  
申込期限：9月5日(土)

## S0925 料理



- 2026/09/25 (金)  
10:30-13:30
- 2,200円 (税込)
- [店舗] プチフラム志木
- [講師] 畔野 英里

<味噌づくし料理> ボロネーゼパスタ／あさりときのこのクリームスープ／茹で野菜～梅味噌ディップ～

八丁味噌、西京味噌、麦味噌を使った洋食メニューです。見た目も華やかなので。おもてなし料理にもなります。和食だけではなく、いろいろな料理に使えるのでレパートリーが広がりますよ。

対象：大人 ※お子様連れはご遠慮ください。  
定員：8名  
申込期限：9月11日(金)

## S0927 料理



- 2026/09/27 (日)  
10:30-13:30
- 2,000円 (税込)
- [店舗] プチフラム志木
- [講師] 川村 進

麻婆豆腐／トマトサラダ／卵スープ  
ピリッとした辛さとコクが食欲をそそる麻婆豆腐に、みずみずしいトマトのサラダを合わせてさっぱりと。さらに、ふんわり卵がやさしい味わいの卵スープが辛さを包み込み、最後までバランスよく楽しめる献立です。お料理初心者の方も気軽に参加ください。

対象：大人 ※お子様連れはご遠慮ください。  
定員：8名  
申込期限：9月13日(日)

## S0928 料理・食育



- 2026/09/28 (月)  
10:30-13:30
- 1,200円 (税込)
- [店舗] プチフラム志木
- [講師] 斎藤 友香

夏野菜でおいしく「減らソルト」 夏野菜の鶏ひき肉包み焼き／ゴーヤとトウモロコシの味噌炒め／キャベツとしめじのマヨ辛子和え／りんご羹(デモのみ)

なんだか体が重だるい、冷房でパンパン…そんな夏のお悩みを、旬のパワーでスッキリ解決！体の熱を冷ます夏野菜を、ジューシーな鶏ひき肉で包んだ大満足のレシピをご紹介します。「しっかり美味しいのに体に優しい」減塩のコツを学んで、残暑を元気に乗り越えましょう！

対象：大人 ※お子様連れはご遠慮ください。  
定員：8名  
申込期限：9月14日(月)

## S0929 料理



- 2026/09/29 (火)  
10:30-13:30
- 2,000円 (税込)
- [店舗] プチフラム志木
- [講師] トラン・ティー・ハー

さわらの煮つけ／空芯菜にんにく炒め／つるむらさきとえびスープ

旬の食材でつくるベトナムの母の味です。

対象：大人 ※お子様連れはご遠慮ください。  
定員：8名  
申込期限：9月15日(火)

## A0903 パン

持ち帰り  
講座



2026/09/03 (木)

10:30-14:00

2,300円 (税込)

[店舗] プチフラム朝霞

[講師] 川口 淑恵

こねないオレンジブリオッシュパン／プチパン／お楽しみスープ

白神こだま酵母を使って美味しいパンを焼きましょう！こねないオレンジブリオッシュパンはボウルに材料を入れてゴムベラで混ぜるだけの、オレンジの香りのふんわりとしたおいしいパンです。デモンストレーションでスープを作ります。

対象:大人

定員:4名

申込期限：8月20日(木)

※お子様連れはご遠慮ください。

※駐車場はありません。

## A0915 料理



2026/09/15 (火)

10:30-13:30

2,000円 (税込)

[店舗] プチフラム朝霞

[講師] かわごえ 直子

絶品！焼き餃子／皮から作る水餃子～スープ仕立て／長芋山椒ピクルス／ナタデココとトマトのコンポート ごはん付き

ご要望の多かった餃子。焼き餃子は市販の皮で作り、水餃子は皮から手作りしスープ仕立てにします。黄金色のカリカリ餃子、焼き方を伝授します。

対象:大人

定員:4名

申込期限：9月1日(火)

※お子様連れはご遠慮ください。

※駐車場はありません。

## A0918 スイーツ

持ち帰り  
講座



2026/09/18 (金)

10:30-14:00

2,500円 (税込)

[店舗] プチフラム朝霞

[講師] 中島 真佑

クッキーBOX (17×11×6cm 2つお持ち帰り)

ショートブレッド・黒糖くるみ・ごまきなこ・ココナッツスノーボール・抹茶ボーロの5種類のクッキーを作ります！(3種仕込み、2種は型抜きと焼成のみ)木の箱に詰め合わせて可愛らしくラッピング♪2箱作るののでプレゼントにもぴったりです。ご試食あり、お持ち帰りの袋はご用意いたします。

対象:大人

定員:4名

申込期限：9月4日(金)

※お子様連れはご遠慮ください。

※駐車場はありません。

## A0929 スイーツ

持ち帰り  
講座



2026/09/29 (火)

10:30-14:00

2,500円 (税込)

[店舗] プチフラム朝霞

[講師] 笹野 浩之

フロランタン最中／練切菓子

1品目は和洋折衷のお菓子！フロランタン最中はアーモンドスライス、キャラメル、最中種の組み合わせで、サクサクした食感です。キャラメルの苦みが大人のテイストを演出します。お持ち帰りは6～7枚を予定しています。もう一品はお茶席でも使用される本格的な茶席菓子です。今回は仕上げを中心に6個を製作して頂く予定です！秋のデザインで制作します♪時間があればデモンストレーションを予定しています！

対象:大人

定員:4名

申込期限：9月15日(火)

※お子様連れはご遠慮ください。

※駐車場はありません。

## お知らせ

プチフラム川口・鳩ヶ谷は、  
リニューアル工事に伴い、9月の講座をお休みさせていただきます。楽しみにお待ちいただいていた皆さまには申し訳ございませんが、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

工事期間につきましては、決まり次第ホームページにてご案内いたします。



# シルバーウィーク休暇のお知らせ

日頃は、プチフラムをご利用いただきありがとうございます。  
プチフラム全店舗では、誠に勝手ながら  
下記日程をシルバーウィーク休暇とさせていただきます。

9/19  
土

通常営業

9/20 ~ 9/23  
日 ~ 水

定休日

9/24  
木

通常営業



**DAITOでんきご利用のお客さま必見**  
日時指定のプチクッキング予約ができます♪



開催期間

開催期間 9月4日(金)~9月29日(火)  
予約開始日 9月1日(火)~9月27日(日)  
予約受付時間 11時~18時

**併用予約が  
可能です！**

対 象

- DAITOでんき新規ご加入者さま、および既にDAITOでんきをご利用いただいているお客さま限定！  
**大人気のプチクッキングがご予約いただけます！！**
- 期間中、各店舗1回ずつ(1世帯2セット・2名まで)ご予約が可能です。グループでの応募は出来ません。
- ご希望のお日にちの2営業日前までにご予約ください。 この機会に是非ご検討ください。

● **新しくDAITOでんきにお申込みいただくお客さま**

- ご来店またはホームページでDAITOでんきへのお申し込みの上、ご予約下さい。
- DAITOでんきへのお申し込みには、現在ご利用の電気 の検針票が必要となります。必ずご持参ください。

● **DAITOでんきをご利用のお客さま**

- お電話でご予約下さい。ご予約をされるお客さまは ご予約時DAITOでんきのご利用確認をさせていただきます。

※ご予約は先着順となるためお申し込み状況によりご希望のお日にちにご予約が取れない可能性があります。予めご了承ください。  
※本制度は、同時開催しておりますが、ご予約できる開催日時やメニューは店舗により異なります。

**DAITOでんきでガスも  
電気もセットでおトク！**

**ガス料金も 2%おトクに！**