

# 手づくり Pizza と米粉パン (バレンタインでも使える!? ショコラハートパン)を作ろう!

手づくり Pizza と米粉で作るショコラハートパンを作ります。

開催日

2026.1.22(木) 10:30～13:30

受付開始時間 10:20～

## レッスン内容

\*\*心がふっとほぐれる“手づくり時間”\*\*をテーマにしたパン教室を開催します。  
今回のメニューは、外はカリッ、中はもちっと仕上げる手づくり Pizza と、  
米粉ならではのやさしい口どけが楽しめるショコラハート。  
ショコラハートは、バレンタインにもぴったりのかわいいハート型♡ 米粉を使うことで  
軽やかな食感に仕上がります。小麦が気になる方にも嬉しいレシピです。  
忙しい毎日の合間に、“自分のためのご褒美時間”を。  
焼きたてのおいしさと、手づくりのあたたかさを一緒に楽しみましょう。  
初心者さんも大歓迎です。

## レッスンの流れ

米粉のパン生地作り→発酵中に必要な具材の準備→  
ショコラハート成形→発酵→ピザ作り→発酵&予熱→焼く→試食



- 定員 ● 14 名
- 参加費 ● 5,000 円(税込)
- 支払方法 ● 銀行振込、カード決済
- 持ち物 ● エプロン、ハンドタオル、お飲み物、  
必要な方はカメラやスマホ
- その他 ● 調理時のマスク着用のご協力をお願いいたします。

## お申込み方法

お申込みはこちらから →



## profile



講師名

安部 亜由美(あべ あゆみ)

あべ-かり-成城 主宰  
オンラインレッスンも開催しています。

- ・調理師 ・食品衛生責任者
- ・ABC クッキングブレッド師範ライセンス
- ・ABC クッキング製菓師範ライセンス
- ・ABC クッキング料理師範ライセンス ・パンマイスター
- ・スイーツスペシャリスト ・ナチュラルフードコーディネーター
- ・紅茶コーディネーター ・サプリメント管理士
- ・ホームバーティ検定 3 級・シニアおうちパンマスター
- ・アメリカンビーフマイスター ・アロマフードコーディネーター
- ・辻調理師専門学校 西洋料理技術講座修了