

2 食べるほどキレイになる料理

3月9日 水曜日
10:00~13:00

託児あり

講師 管理栄養士 うしじま 牛島 ちはる 千春

食べることは「太る」ことではなく「体をつくる」こと。

食べないダイエットや、野菜だけ、油ぬきなど誤った食生活は、冷え性やむくみ、便秘、肌荒れ、貧血、月経不順など、さまざまな症状を引き起こすことがあります。

“食のちから”で、健康で美しく笑顔になりましょう。

グループではなく、最初から最後まで全て1人で2人分を作ります。

「カジキマグロのピカタ～簡単トマトソース～」

「焼き野菜のマリネ」

「レタス巻き～手作りチリソース～」

「豆乳みそスープ」

「玄米小豆」

※実習した料理は全て持ち帰ります。

※欠席した場合、資料のみのお渡しとなります。(資料がない場合もあります。)

◆持ち物

持ち帰り容器・保冷剤など、エプロン、ふきん(3～5枚程度)、台ふきん(1枚)、三角巾またはバンダナ、筆記用具、マスク、ハンカチ、上着など(換気のため部屋が冷えることがあります。)

※調理室は土足禁止のため、専用のスリッパに履き替えをお願いします。

※講座の妨げになりますので、香水や香りの強い整髪料などの使用はご遠慮ください。

定員 6人

費用 3,050円
【内訳】受講料650円、教材費2,400円

会場 サンライブ3階 調理実習室



講師調理例

講師プロフィール

管理栄養士

牛島 千春（うしじま ちはる）

病院や老人保健施設にて勤務し、現在は子どもの食育、料理教室、病院にて栄養指導など行っている。

健康と美容のための食事を、楽しくおいしく学べる料理教室を目指しています。

