

# 6 食べるほどキレイになる料理

9月25日 木曜日  
10:00~13:00

託児あり

遅刻は他の受講者の迷惑となりますので遅れずにお越しください。15分以上の遅刻は欠席扱いとさせていただきます。

講師 管理栄養士・公認スポーツ栄養士 <sup>うしじま</sup>牛島 <sup>ちはる</sup>千春 ほか補助講師1人

からだは食べたものでできています。

食べないダイエットや、野菜だけ、油抜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。

栄養についての座学付きの講座です。誤った食事法はしていませんか。健康で理想的な体を手に入れましょう！

※実習で作った料理は講座時間中に試食します。

※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。)

月/日	講座内容	
9/25	調理実習と講義	野菜は健康や減量の味方！ 目でも楽しみながら簡単に無理なくとりましょう。 <b>【メニュー】</b> 「サラダボウル(しっとり鶏チャーシュー、エビのサラダ、ひじきのサラダ、ラペ、麴ドレッシング)」 「ごぼうのソイポタージュ」 「人参米粉蒸しパン」

## ◆持ち物

持ち帰り容器とラップなど(食べきれなかった食品を持ち帰るため。)、手さげ袋、保冷剤、エプロン、ふきん(3~5枚程度)、台ふきん(1枚)、筆記用具、マスク

※調理室は土足禁止のため、備え付け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** 10人

**費用** 2,600円  
【内訳】受講料1,300円、教材費1,300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・公認スポーツ栄養士

牛島 千春（うしじま ちはる）

大学、専門学校、高校非常勤講師。スポーツ栄養、食育、臨床栄養、ブライダル、スポーツ選手栄養サポートなど行っている。

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。

