

忙しくて
凝った料理はなかなか

バランスのいい
献立作りは大変...

そんな働く世代を応援！

食後の洗い物
めんどくさい！

実習なしの 料理教室

～今日から使える栄養・時間・片付けのレシピ～

毎日忙しい、働き盛り世代のご家庭の負担を減らすべく、食卓に彩りを添えるレシピと手間を削減するための調理のポイントをご紹介します。おいしいのは当たり前。調理科学の理論を生かした、早い・楽・栄養バランス◎・洗い物が少ないレシピで、趣味や家族団らんの時間を増やしましょう！デモンストレーション形式の講座ですので、料理が苦手な方も安心です。

12月13日 日

①12:00～14:00

②16:00～18:00

参加費 1,500円 税込 (レシピ・食事付)

会場 IKE・Biz としま産業振興プラザ 5階 料理実習室

持ち物 筆記用具

定員 各回10名 (要事前申込)

申込・問合せ 11月11日(水)より受付開始 10:00～20:00
窓口：IKE・Biz としま産業振興プラザ 1階 事務室
電話：03-3980-3131

当日の流れ

1. 受付 (各回15分前より)
2. 講師のデモンストレーション (約1時間)
 - 包丁いらず!おさかなハンバーグ
 - 野菜の付け合わせ
 - 簡単!本格深川めし
 - お寿司屋さんのあら汁
3. お食事
講師が用意した食事をお召し上がりいただきます。



豊島区西池袋2-37-4
ご来場の際は公共交通機関をご利用ください。

講師紹介



緑川涼佳
SAYAKA MIDORIKAWA

Otavert (おたべーる) 代表
管理栄養士

女子栄養大学卒。食品メーカーの商品開発、学校法人の総合企画、ヨーロッパ留学を経て独立。
“日本の食をもっと美しく、もっと知的に変えていく”を理念に、地域活性化を目的とした商品の開発や海外の食材を使ったレシピ開発など、食に関するコンサルティング業務を行う。自治体や国内外の企業・個人を対象としたユニークなイベントの企画やコラムの執筆・講演活動・ものづくり起業塾の講師など、多岐にわたり活動中。