

働く世代の
食卓応援

肉食で元気UP!! 高たんぱくのすすめ



※写真はイメージです

からだづくりに大切な栄養素であるたんぱく質を上手に取り入れられるレシピを学び、
コロナ禍で働くみなさまの健康生活を応援する料理講座です。
デモンストレーション形式で、牛肉・豚肉・鶏肉を使った世界の味を調理する様子をお楽しみいただけます。

9月11日(土) ①11:00~13:00
②15:00~17:00

参加費 1,500円(税込) (レシピ・食事付)
※感染状況により内容が一部変更になる場合がございます。

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)

【申込方法】

下記QRコードからお申込みください。
※直接窓口受付でも可能
※応募多数の場合は抽選

【申込期間】

8月1日(日)10:00~8月21日(土)20:00まで

【結果連絡】

8月22日(日)より順次
結果は全員にお知らせします。

【支払方法】当選メールの受信後、8月31日(火)20:00までに
イケビス1F事務所にてお支払いください。(現金のみ)

【2次受付】定員割れの場合は受付を再開いたします。
詳細はHPへ。

申込フォーム



講師紹介

SAYAKA MIDORIKAWA

緑川涼佳

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。



当日は、感染症対策として間隔を
あけた座席配置とし、適宜換気を行う等
イケビス貸室の利用ガイドラインに沿った
運営をいたします。今後の状況により内容が
変更になった場合はHP等で
お知らせします。

IKE・Biz HP



SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

Twitter



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。

問合せ

窓口:IKE・Biz としま産業振興プラザ 1階 事務室

電話:03-3980-3131

主催:IKE・Biz 指定管理者 としまのちから