

## No.2 作りおきおかず

9月17日 金曜日  
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

空いた時間に、おかずをまとめて作りおき。常備菜を使えば、毎日の食事作りの時短が可能になり、野菜もたっぷり摂れます。忙しい朝食の一品や、お弁当のおかずにも。

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。

「大豆入りキーマカレー」  
「いかとセロリのレモンマリネ」  
「さつまいもとりんごのクリームサラダ」  
「福神漬け」  
「雑穀米」

※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(2枚)、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

※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 2,250円 【内訳】受講料650円、教材費1,600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。

