

# 管理栄養士 沼津りえの お手軽ビストロ薬膳料理教室

ご自宅で手軽に作れる抗酸化作用・アンチエイジング作用・免疫力アップの  
オシャレな料理をご紹介します

様々なアレンジ術と栄養のお話もさせていただきます。

講師手作りのデザート「甘酒とクコの実の薬膳羊羹」&乾杯の白ワインまたはノン  
アルコール飲料もご用意します。

## 1品目

### お手軽前菜盛り合わせ 3種

- ①焼きかぶのアーモンドソース
- ②かぼちゃのピーナッツ煮込み
- ③豆腐のハーブマリネ

※アーモンドには高い抗酸化作用があります。

※ピーナッツには血行促進、脳細胞の酸化を抑えるはたらきがあります。

※豆腐にはイソフラボンが豊富。



### 黒米ときのこと根菜のスープ

※黒米には抗酸化作用の高いアントシアニンがたっぷり。  
きのこと類には免疫力をアップするβ-グルカンが豊富。

## 2品目

## 3品目

### 鶏肉のオレンジビネガー煮込み (手作りのオレンジビネガーで作ります)

※ビネガーは糖質の吸収スピードを抑えるはたらきのほか、高めの血圧を抑制したり、血中の脂質を低下させたりなどの健康効果がたくさんあります。肉の臭みを取り、肉質を柔らかくしてくれます。



日にち \* 10月6日(日)

時間 \* 10:30 ~ 13:00

参加料 \* 2,500円(材料費込)

定員 \* 12名

年齢 \* 20歳以上の方

持ち物 \* エプロン、筆記用具、マスク

注意事項:

- ・食物アレルギーがある方は、事前にお問い合わせいただけますようお願いいたします。
- ・調理中は出来る限りマスク着用をお願いいたします。
- ・髪の毛が長い方は、しばったりまとめたりしてください。
- ・受講中による怪我、事故に関する責任は負いかねます。
- ・車でご来場の方には、ソフトドリンクのご提供となります。ソフトドリンクご希望の方はお申しつけください。

講師: 沼津りえ

管理栄養士・調理師・料理教室 cook 会主宰

大手食品メーカーで管理栄養士として従事。その後、老舗洋食レストランに勤務し料理の腕を磨き料理家として独立。都内を中心に料理だけでなくパンやスイーツなど、様々なコースの料理教室を開き幅広い年代層に支持されている。管理栄養士の知識をいかした食材のうまみを引き出す作りやすいレシピに定評がある。企業のレシピ開発、新聞、テレビ、雑誌などメディアでも活躍中。近著に「滋養菓子」(日東書院)9月24日発売・「ラクしておいしい作り置き」(主婦の友社)9月27日発売など著書多数。

<https://riecookcookcook.jp/>

● お申し込み ● 9月8日(日) 9:00より セッション杉並総合案内 窓口、電話にて受付いたします。

お申し込み  
お問合せ

セッション杉並総合案内 電話: 03-3317-6611 (9:00~21:00・第2木曜日は除く)

主催: 東急コミュニティー・東急文化村・協和産業共同事業体(セッション杉並指定管理者)