

☆ あきんど かりや商人大学講座大好評 ☆

「時短×栄養バランス×マンネリ解消」すべてを叶える、
ストレスフリーな食事作り

キッチンスタジオクック 主宰 羽谷 憲子 氏

センスあふれる料理で大人気のキッチンスタジオクック 主宰 料理研究家 羽谷憲子 氏を講師にお迎えし、“ちょっとした工夫”で様々な悩みを解決する、『ストレスフリーな料理教室』を定員を超える35名で開催いたしました。

この講座では、「まごわやさしい」をキーワードに「栄養バランス」と「時短」、この両方を叶える「目から鱗の調理方法」で「鮭のチャンチャンバター焼き」、「塩サバのみぞれ酢かけ」、「ゴボウと握り団子の煮物」、「小松菜のゴマ和え」、「きな粉のムース」の5品を短時間のうちに作りしました。

特に、大根おろしの「匂い消し」になる先生考案の裏ワザ、小松菜を冷凍し解凍しながら一品が完成する時短レシピ等、“仕事と家庭の両立”を目指す多くの女性の支持を集める経験豊富な料理研究家の、活きた知恵が学べる有意義な内容となりました。

参加者は「野菜がたくさん食べられる美味しいメニューで、早速作ってみたいと思います。」や「『ま・ご・わ・や・さ・し・い』を考えながら調理をしていきたいです。」と今回も大好評の講座となりました。



キッチンスタジオクック 主宰 羽谷憲子 氏



受講者の皆様も熱心に取り組みました。



本社/愛知県刈谷市一里山町伐払123
TEL 0566-36-1811 (代)

近藤工業株式会社
株式会社 プラスワン
エナジーK株式会社
新日産業株式会社

会社を守る
就業規則の作成
簡単・納得
賃金制度の作成



労働の法律
無料相談会
実施中!

第2・4土曜日
AM9:30~12:00

社会保険労務士 岩月剛史

お問合せは **0566-52-1002**

つばさ人事労務
〒444-1336
高浜市呉竹町6-2-26
タウンハイツ紫林103号

「つばさ人事労務」で
ネット検索してください

創業明治4年

きもの里



創業明治4年
市川呉服店

刈谷市広小路5-25(名鉄刈谷駅より歩いて3分) ☎0566-21-5050