



お片づけコーチングStudio HAGA主催

# ビギナークッキング 初夏の季節献立

2015年7月10日(金曜日)・7月11日(土曜日) 開催

10:30~12:30

担当講師:飯塚優子 (Studio HAGAお料理コーチ)

夏休みのお昼ご飯の献立にあたまを悩ませる季節です。  
準備を一度にすませ、三食のお食事作りをパパッと涼しく済ませる料理の段取り術。

献立は、サマーポトフ、レンズ豆のブルスケッタ、  
黒ゴマ豆乳プリンを実習します。



画像はイメージです

今月のレッスンは、夏の食材を使った緑りまわし料理のコツ。食材はどこでも手に入る材料なので、いつでも手軽に作れます。あなたの自慢レシピにしてください。

## 講師紹介



**飯塚 優子** (いづか ゆうこ) 整理収納アドバイザー認定講師

スーパー主婦として1男2女の母として毎日5人家族の豊かな「おいしい食卓」に全力投球。簡単なのに丁寧なしっかり出し汁とり、節約メニューや保存食、毎日のおやつ作りを日課にし、家族のお弁当作り歴は26年。特別な食材や道具なしで、日常の献立を「優子流くりまわし」という工夫とキッチン動線改革で食卓を豊かに、食事作りを楽しむお料理コーチ。

- 定員：各回 8名
- 場所：Studio HAGAサロン 東京都武蔵野市吉祥寺 (JR三鷹駅、吉祥寺駅よりアクセス)
- 受講料：4,320円 (税込) 下記銀行口座へお振り込みください。
- 開催時間：10:30-12:30

お問い合わせホームからお申込みください。

<http://www.okataduke.net/>

【講座受講料 振り込み口座】

三菱東京UFJ銀行 吉祥寺支店 (普通) 2600262 スタジオハーガ

Studio HAGA

〒181-0013 三鷹市下連雀3-27-1 S06 TEL&FAX: 0422-43-9908

e-mail: support@studio-haga.com ホームページ: <http://www.studio-haga.com>