



管理栄養士 沼津りえの 本格2種のカレー作り教室 ～ 乾杯のビール付き!! ～



◆◆ メニュー ◆◆

- ① ルー不使用の本格派！
【完熟トマトのチキンカレー】【夏野菜のキーマカレー】
- ② 何度も作りたくなる！ ③ 粉から作る！
【タンドリーチキン】 【手作りもちりナン】
- ④ 【ラッシー】 ※乾杯のビール&サラダもつきます！

日にち ＊ 7月11日（金）

時 間 ＊ 10:30 ～

参加料 ＊ 3,500 円（材料費込）

定 員 ＊ 20 名

対 象 ＊ 18 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ください。
- ・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。
- ・20歳未満の方、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。ソフトドリンクをご希望の方はお申しつけください。

◆◆ お申込み ◆◆

セッション杉並総合案内窓口、お電話、メール、いずれかにて

○電話番号：03-3317-6611（受付時間 9:00～21:00 ※第2木曜日を除く）

○メール：session-office@tokyu-com.co.jp

「お名前・電話番号・この講座を知った媒体・希望はビールかソフトドリンクか」をご記入ください

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「ごま油さえあれば」（小学館）、「切って漬けるだけ！しみしみ野菜」（ナツメ社・6月発売予定）など著書多数。

<https://riecookcookcook.jp/>

お申込み
お問い合わせ

セッション杉並総合案内 電話：03-3317-6611

アクセス：東京メトロ丸ノ内線 東高円寺駅 徒歩5分・高円寺陸橋そば

（9：00～21：00・第2木曜除く）

セッション杉並
公式ホームページも
ご覧ください

