

セシオン杉並

管理栄養士

沼津りえ 料理教室

夏にぴったり

サッパリ アジアンメニュー

2026

6月13日 土

10:30~13:00

- ◎ 場所 2階 料理室
- ◎ 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
- ◎ お申込み 窓口:セシオン杉並総合案内
電話:03-3317-6611
(セシオン杉並総合案内)
メール:
session-office@tokyu-com.co.jp

【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。

◆◆メニュー◆◆
ルーローハン
アジアンサラダ
生春巻き
トーフア
(豆乳デザート黒蜜)



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。

セシオン杉並

(杉並区立社会教育センター及び高円寺地域区民センター複合施設)

※9:00~21:00 ※休館日:第2木曜 アクセス:東京メトロ丸ノ内線「東高円寺」駅徒歩5分

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



セシオン杉並
Instagram



セシオン杉並 HP