

セシオン杉並
管理栄養士
沼津りえ料理教室

味覚を先取り! 肉じゃがと炊き込みご飯

しみうま!

秋

和食

2026

9月12日(土) 10:30~13:00

1 フライパンで作る!
炊き込みご飯

2 これで完璧!
味しみしみ肉じゃが!
フライパンひとつで完成!
味付けはシンプル!
10分煮込むだけで味がしみしみ。

すべてのお料理は
化学調味料不使用です

3 鶏団子と
根菜の
旨味スープ

4 季節野菜の
しみしみ漬け

※季節野菜は仕入れにより
変更になる可能性が
あります。

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: sesion-office@tokyu-com.co.jp

料理好きの方も
初心者さんも
目からウロコのコツ
満載です♪

りえ先生特製
デザート付き♡



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。

【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。
- ・受講中にお客様の不注意による怪我、事故に関する責任は負いかねます。

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