

セッション杉並 2026

管理栄養士 沼津りえ料理教室

秋

洋食

Autumn

2026

11月14日土

10:30~13:00

(受付開始: 10:15~)

すべてのお料理は
化学調味料不使用です



1 洋食屋の本気のハンバーグ

ひき肉料理のコツ、鉄則を守れば極上に!

2 王道のポテトサラダ

洋食屋のような仕上がりに!

3 かぼちゃのポタージュ

自然な甘みと旨みを味わいます。
コンソメは使いません。

4 喫茶店のカスタードプリン

シンプルな材料で仕上げます。
懐かしい味わい!
フライパンで作ります。

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: セッション杉並総合案内

電話: 03-3317-6611

メール: sesion-office@tokyu-com.co.jp

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。

セッション杉並

※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: セッション杉並指定管理者 (東急コミュニティー・東急文化村・協和産業共同事業体)



セッション杉並
Instagram



セッション杉並 HP