

旬食材を味わおう！！～腸活で体のケアごはん～

料理教室の特徴



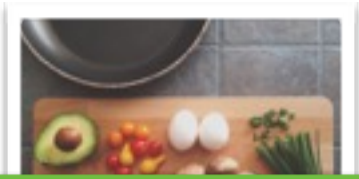
地場産食材の活用

上越の自然の中で採れた食材をできるだけ使用します。体と土地は切り離せないもので、自分が生活する環境で育つ食材は体の健康につながると言われています。



腸を整える食事

近年、腸活が人気になっています。腸を整える事で疲れづらい体、ダイエットや美肌、心の安定のサポートをしてくれます。教室では、腸内環境を整える旬野菜や発酵調味料を使用していきます。



手軽に作れる ダイエットレシピ

私の料理教室は、お料理初心者～中級の方向けです。良い食材の見分け方、切り方、調理方法からお伝えします。また、手軽に作ることができ、食べながらダイエットにもなるレシピです。

日程と料理テーマ ※日程は変更になる場合もあります

※土曜開催の場合、10時～13時(9時50分入室可能) ※日曜開催の場合、11時～14時(10時50分入室可能)

- 第1回目：4月15日(日)【自慢したくなる!春食材でおもてなしレシピ 4品】 費用3,000円
- 第2回目：4月22日(日)【ホルモンバランスを整えるレシピ 3品】 費用2,500円
- 第3回目：5月5日(土),20日(日)【手作り全粒粉パンと旬野菜おかず 3品】 費用3,000円
- 第4回目：5月26日(土)【夜遅く食べてもokな作り置きレシピ 3品】 費用2,500円
- 第5回目：6月3日(日),16日(土)【食べて幸せになるスイーツレシピ 3品】 費用3,000円
- 第6回目：6月23日(土)【紫外線に負けない美肌作りレシピ 3品】 費用2,500円



※写真はイメージです

開催場所と申込先 ステラプレイス

住所：新潟県上越市南本町1-7-41
TEL：025-520-8048(申込連絡先)

※キャンセル規定
キャンセルの連絡は3日前までをお願いします。
キャンセル料：2日前・・・レッスン費20% 前日・・・レッスン費50%、当日・・・レッスン費100%

講師プロフィール

(社)日本インナービューティーダイエット協会認定
インナービューティープランナー AMIKA

高校まで上越で育ち、上京をし栄養士を取得。
しっかり食べながらもダイエットに成功し、肌荒れや便秘症も改善することができ、「食べて体も心も綺麗になる」を発信したいと思い、OLから転身し、料理教室「インナービューティーダイエットサロン」で3年間講師を務め、述べ600名の生徒さんに出会い、3ヶ月で4～6kgの減量に成功するサポートをする。



ブログ
<http://ameblo.jp/ami-natural-life>

QRコード→



instagram
<https://www.instagram.com/aaami.so>

QRコード→

