

# 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：7月1日(日),7日(土)   | 【作り置きできるドレッシング&ソース作り 3品】 | 費用2,500円 |
| 第2回目：8月5日(日)         | 【こってりご飯のダイエットレシピ 3品】     | 費用2,500円 |
| 第3回目：8月18日(土),25日(土) | 【和食作りが得意になる!基本の和食4品】     | 費用3,000円 |
| 第4回目：9月2日(日),15日(土)  | 【発酵食品作り(漬物、塩麴、キムチ等) 3品】  | 費用3,000円 |
| 第5回目：9月23日(日)        | 【彼が喜ぶ!栄養満点な彼ごはん 3品】      | 費用2,500円 |

※(社)インナービューティーダイエット協会監修 めか漬け作り講座 9月頃開催予定

※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

\*\*\*\*\*

下記からお好きな方法で申込可能

LINE@:「@dxq1291d」へメッセージ送信で申込

電話：025-520-8048(ステラプレイス)

※キャンセル規定

キャンセルの連絡は3日前までにお願いします。

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/](https://www.instagram.com/aaami.so)

[aaami.so](https://www.instagram.com/aaami.so)

QRコード→



※LINE@も始めました! 【@dxq1291d】へ友達申請すると<レッスン予約><LINE@限定レシピ>が見れます