

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)

1月13日(日)、2月10日(日)【冬の食べ過ぎ解消 ヘルシー和食ごはん】費用3,500円

1月27日(日)、3月2日(土)【大切な人へ贈る 米粉のプレゼントスイーツ】費用4,000円

3月17日(日) 【美肌を作る タイ・シンガポール料理】費用3,500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

下記から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から轉身し、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! LINEのID検索から【@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