

ケンコーマヨネーズの料理教室 キッチンスペース831

【9月レッスン】食材の持つ力を学びながら楽しくお料理

大人気！栄養レッスン第3弾「韓国料理×腸活×鉄補強」

ケンコーマヨネーズ株式会社（東京本社：東京都杉並区 代表取締役社長：島本 国一）は、当社で運営する一般のお客様向けの料理教室「キッチンスペース831」にて、9月レッスンの募集を開始しました。

夏から秋へと季節が移り変わる時期に、食欲をそそられるテイストの韓国料理をテーマにした栄養レッスンを開催します。

腸内環境を整えることは健康を維持、増進するのに欠かせないこと。好評の栄養を学ぶレッスンの第3弾は、腸活や鉄の必要性などを学びながら、栄養バランスの良い韓国料理を作ります。

料理教室「キッチンスペース831」では今後も、当社が培ってきたプロのニーズに応える調理の技術やアイデアをお届けしてまいります。



大人気！栄養レッスン第3弾「韓国料理×腸活×鉄補強」

▼対面レッスン▼

▼オンラインレッスン▼

▼対面レッスン▼		▼オンラインレッスン▼	
日時	9月 9日 (土) 10:30~12:30 9月23日 (土) 10:30~12:30	日時	9月 9日 (土) 15:00~16:15 9月23日 (土) 15:00~16:15 9月27日 (水) 10:30~11:45
定員	各回5名	定員	各回10名
参加費	6,500円 (税込)	参加費	1,800円 (税込)
開催場所	ケンコーマヨネーズ株式会社 東京本社 2F Cooking Lab (東京都杉並区高井戸東3丁目8番13号)	開催方法	ビデオ通話システム「Zoom」を用いたオンライン形式
レッスン内容	<ul style="list-style-type: none"> ●栄養学講座 (約30分) 「腸活×鉄活」を中心に生活に役立つ鉄知識を管理栄養士からレクチャー →韓国式栄養ドリンク【ミスカル】プレゼント ●調理実習 ①簡単！ブルコギ ②さばと切干大根のキムチナムル ③小松菜とじゃこの海苔ナムル →①~③を盛り合わせて、 ◇鉄補給韓国サラダビビンバ に仕上げます ●調理実演 ◇厚揚げとあさりのチゲスープ ◇アマランサスごはん ※サラダビビンバのベースご飯 	レッスン内容	<ul style="list-style-type: none"> ●栄養学講座 「腸活×鉄活」を中心に生活に役立つ鉄知識を管理栄養士からレクチャー ●調理実演 ①簡単！ブルコギ ②さばと切干大根のキムチナムル ③小松菜とじゃこの海苔ナムル →①~③を盛り合わせて、 ◇鉄補給韓国サラダビビンバ に仕上げます ◇厚揚げとあさりのチゲスープ ◇アマランサスごはん ※サラダビビンバのベースご飯
持ち物	エプロン、お手拭き用タオル、筆記用具 ※保冷バッグ・凍らせた保冷剤 (お持ち帰りご希望の方)		

■お申込はこちら：<https://www.street-academy.com/myclass/102475>

★『キッチンスペース831』の詳細はこちら

◀本資料に関するお問い合わせ先▶

ケンコーマヨネーズ株式会社 経営企画本部 広報・IR課 Mail : kouho@kenkomayo.co.jp