

そが真由美 先生

～クッキングスタジオ「和ごころ食卓」主宰～

家庭料理家、味噌ソムリエ、栄養士。大手食品会社、チーズアドバイザー、ティールーム、企業栄養士、保育園栄養士として勤務。自宅教室「和ごころ食卓」にて手作り味噌、味噌料理、発酵食品料理、食育など講師活動を行う。得意分野は発酵食品(特に味噌、麴食品、紅茶など)、幼児食、家庭料理、食育。

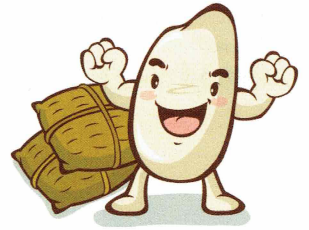
◆和ごころ食卓 Webサイト：<http://plaza.rakuten.co.jp/nukadokolife/>

荒木由美子 先生

～関東労災病院治療就労両立支援センター～

管理栄養士、産業栄養指導者、フードコーディネーター。神奈川県立栄養短期大学食物栄養科卒業。総合病院での勤務の後、現在の職場を中心に生活習慣病に関する講演会や、簡単でヘルシーな料理をご紹介する料理講習会を開催している。

◆関東労災病院治療就労両立支援センター Webサイト：<http://www.kantohpm.rofuku.go.jp/index.html>



石川のり子 先生

～中華麵点心師～

小さいころから料理が好きで、多数の料理教室に通ううち箸で食べられる「アジア飯」に魅力を感じ、ベトナム料理、タイ料理、中華料理、韓国料理と幅広く学び、中華麵点心師の資格を取得。キムチは釜山で直々に習った本場の味。当日作成予定のメニュー：カクテキ/韓国風牡蠣の炊き込みご飯/チャプチェ/わかめスープ

・参加費

各回 2000円
(第3回は男性のみの募集となります)

・服装・持ち物

エプロンおよび三角巾(バンダナ)

・申込方法

メール (info@musashikosugi.or.jp)
もしくは FAX (044-431-3135)

※お問い合わせ

小杉駅周辺エリアマネジメント
044-433-9180 (火～土：10時～17時)

Web CHECK ↓

<http://kosugipluscare.jimdo.com/>



MAP A：中原市民館（中原区新丸子東3丁目1100-12） B：大野屋 小杉店（中原区小杉町3丁目441）

こすぎ発酵倶楽部 申込み用紙

FAX 044-431-3135 / 各回 先着30名様

（ふりがな） お名前			
ご住所	〒		
お電話番号			
パソコンからのメールを受け取れるメールアドレス			
参加希望日に全て「○」をつけて下さい （複数回参加可）	第1回 1/17	第2回 2/15	第3回 3/28