

ケンコーマヨネーズの料理教室 キッチンスペース831 ＜3月レッスン＞ 管理栄養士監修 栄養クッキング

旬の食材を使って、身体の調子を整えるバランスごはん

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、3月レッスンの募集を開始しました。

3月は、大好評の管理栄養士監修の栄養クッキングです。環境が変わることの多い新生活シーズンに向け、身体の調子を整えるメニューを作ります。春が旬の食材を使って、美味しく作るコツをご紹介します。また管理栄養士より、健康的な食べ方や栄養のバランスについてお伝えします。たんぱく質や鉄をしっかり摂取したい方や、普段とひと味違うメニューを作りたいとお考えの方にもおすすめです。

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。



きれいな人は良く食べる✧食べて健康 栄養クッキング

＜3月レッスン＞ きれいな人は良く食べる✧ 食べて健康 栄養クッキング

▼対面レッスン▼

▼オンラインレッスン▼

日時	3月8日（金） 10:30～12:30 3月9日（土） 10:30～12:30 3月20日（水・祝） 10:30～12:30
定員	各回5名
参加費	6,000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)
レッスン内容	調理実演&実習5品 ①フライパンで簡単♪カツオのたたき 手作りいらだれ 和カルパッチョ風 ②春の薬膳 参鶏湯 ③甘酒と塩麴の水キムチ ④ほたるいかのバター醤油ソテー ⑤出汁ドレッシングで食べる わかめと新玉ねぎのサラダ
持ち物	エプロン、お手拭き用タオル、筆記用具、お持ち帰り用の保冷バッグ、凍らせた保冷剤 (大きめのバッグがおすすめです)

日時	3月8日（金） 14:30～15:45 3月9日（土） 14:30～15:45 3月20日（水・祝） 14:30～15:45
定員	各回5名
参加費	1,800円（税込）
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	調理実演&実習4品 ①フライパンで簡単♪カツオのたたき 手作りいらだれ 和カルパッチョ風 ②春の薬膳 参鶏湯 ③甘酒と塩麴の水キムチ ④ほたるいかのバター醤油ソテー
	 フライパンで簡単♪カツオのたたき 手作りいらだれ 和カルパッチョ風

■お申込はこちら：<https://www.street-academy.com/myclass/101901>

★『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