

1月講座のごあんない

料理

◆料理の基本

「揚げ物の基本 天ぷら」

約120分／3,800円



料理の基本シリーズ「揚げ物の基本 天ぷら」
食材によって揚げ方が異なる天ぷら。べちゃつとならず、サクッとおいしい天ぷらが完成！食材ごとの揚げ方が分かります。サクッと揚げたてのおいしさをぜひ！おもてなし、お祝いにもピッタリ。

◆職人技に挑戦

魚のさばき方と調理食事

約120分／3,500円



今月の魚さばきは「イワシの三枚おろし」
基本の三枚おろしで、蒲焼きとつみれ汁を作ります。
お弁当のおかずにも、アレンジもできる蒲焼きは一度覚えておくと便利！生姜香るつみれ汁は、身体をポカポカ温めてくれますよ(^_^)

◆薬膳ライフを始めよう

おうち薬膳シリーズ

約120分／3,500円



寒い季節に！ 「家庭版サムゲタン」



骨付き鶏肉がトロトロの柔らかさに(^_^)

身近な薬膳食材だけを厳選！

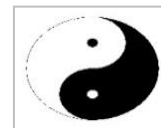
お腹の底からあったか、簡単サムゲタン♪

小エビとニラのミニ春巻き、デザート(デモのみ)

知識

薬膳の基本セミナー①

薬膳の基本となる陰陽説、五行説を日常的に活用できる基本知識をマスターします。
五臓のセルフチェックシート付



60分/1,650円／オンラインZOOM開催

薬膳の基本セミナー②

気血水、季節と体調の関係、舌でわかる自分の状態など手軽に学べます。
気血水のセルフチェックシート付



60分/1,650円／オンラインZOOM開催

資格取得

おうちで学び、仕事に活かす！

健康と美容に役立つ、食の専門家

健美食スタイリスト養成講座

健美食スタイリストとは、健康と美容に役立つ食の知恵、料理の基本スキルを学び、身近な方やお客様に合う具体的な健康アドバイスや料理アレンジを提案できる人、伝えられる人です。

7つの栄養、ハーブスパイス、料理の基本や食材の切り方、効果的な組合せ、保存方法など、健康と美容のために役立つ食のスキルを3カ月で学べる講座。ライブレッスン(ZOOM)なので、受講タイミングはいつでもOK！繰り返し学べます。



こんな方におススメ♪

食や料理を仕事にしたい方、看護師や薬剤師など医療系、カウンセラー、セラピスト、エステティシャン、トレーナーなどの健康系・美容系の仕事をされている方が、スキルアップ、収入アップになる資格講座がスタート！
認定講師コース、起業サポートコースもあります。



健美食 スタイリスト

講座説明会
資料請求は
こちらから ⇒



・料理講座、知識講座の申込・キャンセルは、原則として2日前16時まで(前日当日キャンセルは受講料100%)、運動講座は前日16時までお願いします。・最少人数に満たない場合は中止する場合がありますのでご了承ください。

2021/12/12