

人生100年ライフ

を健康に生きる

【有効期限】 2023.12.31

50代からの **シニアごはん**時短&簡単で
栄養バランス◎**講師 加藤 美由紀 (かとうみゆき)**

☆野菜ソムリエ ☆ベジタブル&フルーツアドバイザー

☆雑穀アドバイザー ☆食育・栄養アドバイザー

2014年～ 家庭料理教室「えむ☆キッチン」開始

料理教室／公民館講座／カルチャー講座／社会学級

保育園保護者会研修講座／住宅展示場イベント講座

企業系イベント／飲食店レシピ提供 など

2019年～ 「大人の給食」をテーマにしたカフェを開店

2021年～ お惣菜・オリジナルオードブル等営業開始

お問い合わせ

笑顔と元気がうまれるトコロ♪

家庭料理教室**えむ☆キッチン**

〒985-0065 宮城県塩釜市向ヶ丘

TEL:090-9639-4602Mail : kato.miyuki0808@gmail.comHP : <https://m-kitchen-miyagi.jimdofree.com/>

講師料 1講座11,000円～（ご予算等ご相談下さい）
材料費 各講座の材料費をご参照ください（内容により異なります）
交通費 遠方の場合にご相談させていただきます



◎男の料理シリーズ◎

120分 材料費1,500円～/1人
・初心者入門シリーズ・酒のつまみシリーズ
・スタミナ飯シリーズ・健康料理シリーズ他
多彩なラインナップで作りやすいレシピを
ご用意しています



◎キッズクッキング◎

120分 材料費1,000円～/1人
「お子様が自分で作るお弁当」や
「絵本の料理をつくろう」など楽しみながら
ごはんやお菓子作りの基礎を学べます
お子様の「生きる力」を育てます！



◎サラダブーケ◎

120分 材料費1,500円～/1人
県内産の野菜や旬のフルーツなどを使い
食べられる花束を作ります
おもてなしやプレゼントにも喜ばれます



◎デコレーションスイーツ◎

120分 材料費2,000円～/1人
調理施設がなくても作れる簡単ケーキなど。
市販の材料を使って個性あふれるデコレー
ションスイーツをお楽しみいただけます！
クリスマスケーキは大人気♪

※豊富な講座メニューをご用意しています※

ここには載せきれないたくさんの講座メニューをご用意しています
ご希望に合わせた内容で企画もできますのでお気軽にご相談下さい

電話 090-9639-4602 加藤

Mail : kato.miyuki0808@gmail.com