

なあ〜ちえ Planning レポート

「新生活応援（高校生）料理教室」開催します。

2022年2月、春から新生活を控えた高校生向けに「ひとり暮らしごはん」料理教室を開催します。

長年、野菜ソムリエ料理教室を開講してきたなあ〜ちえが、参加されたお母さんから『巣立つ子ども達に料理を教えていなかった』という声をたくさん聞き、その声に応えるべく初めての料理でもすぐに役立つなあ〜ちえオリジナルな内容です。

なあ〜ちえが考案した【ごっすり調理法】は、料理初心者、上級者関係なく料理の基本となる手法です。

調理して食べる+美味しく。を簡単・シンプルに即実践していけるように学べます。

母の声

「新生活を控えて…
とにかくごはんが心配」

「ちゃんと食べるだろう
か??」



母・子供の声

「どんな調理道具を買えば
いいのかわからない。」

まるっとお任せください！

ひとり暮らしに適した最低限の
調理器具。

健康とお財布を考えた無駄のな
いごはん作りをお伝えします。



母の声

「何も出来ない子供に
どこからごはん作りを教えれ
ばいいのかわからない…」

ひとり暮らしごはん作りお勧めポイント

- 1回目: 普段使いができる防災パッキング
いざという時にも活用できる一人食べ
きり定食を作ります。
- 2回目: フライパン一つで作るカフェ風メニュー
- 3回目: 自家製冷凍食を作ろう!
冷凍できるおかずをたくさん作り自家
製冷凍にして、食材を無駄なく使いこな
せます。

今後…

- ・香川県でひとり暮らしを始める大学生に向
けたごはん作り支援講座も開講したい！
- ・高校の授業で新生活に特化した講座を開
講したい！

こんな講座はできないか？

というお問い合わせは、お気軽に

まるっと食プランナー池田奈央まで

