



# 冷凍作り置き 10 分温めごはん 「豚しゃぶ定食」

冷凍作り置きを活用して、おうちごはんを楽しもう！

冷凍することを第一に考えたレシピで、作る作り置きをぜひ体験いただき、日々のおうちごはんに役立ててください。

開催日

2023.10.17(火) 10:30～13:30

受付開始時間 10:15～

レッスン内容

〈献立〉

- 豚しゃぶ
- 香味野菜ミックス（デモ）
- ほうれん草のおひたし（冷凍アレンジ）
- 小松菜とカニカマ汁（冷凍アレンジ）
- 菊花ごはん（冷凍アレンジ）

冷凍作り置きでかなう10分温めごはん



レッスンの流れ

自己紹介 → 冷凍作り置きについて → 真空シール器について → 調理デモ → 各テーブルで調理実習 → 試食  
冷凍作り置きの考え方と調理を体験することで、ラクさとおいしさを知ることができるレッスンです。

- 定員 ● 8名
- 参加費 ● 7,000円(税込)
- 支払方法 ● クレジット
- 持ち物 ● エプロン、手拭きタオル、筆記用具
- その他 ● 調理時のマスク着用のご協力をお願いします。

お申込み方法



QR（ドリーミアクラブ）より申込み下さい  
ご登録のメールアドレスに決済 URL が飛びます  
決済用 BASE ページよりクレジット決済下さい  
決済 24 h 以内に完了メールが届きます

profile

講師名

小平 文（こだいら あや）

La vision d' AYA

～コンセプトは「AYAの頭の中」を全公開～



ホームパーティーが大好きで お友達から料理を教えてほしいという声があり料理家活動を開始。真空シール器を使った無理ない作り置き「自家製レトルト」の作り方。

話題の紅茶を発酵させて作る KOMBUCHA についてもロジカルに伝授。