

2 学期のやる気スイッチが ON になる 朝ごはんを作ってみよう！ (実習+試食+お土産付き)

人気料理本の著者直伝！

元東京の大手進学塾の食育担当・表洋子による親子参加型の料理講座（実習+試食+お土産付き）

夏休みの最後の親子の思い出作りとしても、どうぞお役立てください。

開催日

2024.8.27(火) 11:00～13:00

受付開始時間 10:30～

レッスン内容

親子で朝ごはん（おにぎり、味噌玉、ふりかけ）を作ります。

※食材は用意したものの中から、好きなものが選べます。

※ご自身で作った味噌玉、ふりかけはお土産にお持ち帰りください。

※表洋子の 2 種類の書籍をプレゼント（3,190 円相当）

・『おにぎりと味噌汁だけ - ほぼ 10 分で完成! 食べて健康になる朝食献立 -』

・『中学受験は食事が 9 割 子どもの学力を伸ばしたければ、食事をこう変えない』



レッスンの流れ

講師による朝ごはんの講義と調理のデモンストレーション→

受講生親子で朝ごはん作りの実習→配膳と試食→

後片付け→キッチンショールーム見学

- 定員 ● 5 組
- 参加費 ● 11,000 円(税込) (※大人 1 名、子ども 1 名分料金)
- 支払方法 ● 銀行振込 ,その他
- 持ち物 ● 筆記用具、エプロン、三角巾、ハンドタオル、マスク
お子様用の箸、お土産の持ち帰り用の袋、飲み物、保冷剤
- その他 ● 【事前確認事項】ご了承くださいる場合のみお申込み下さい
1. 対象は小学生の親子限定。(お子様は 1 名限定)
2. 会場の規定で、親子ともに調理中は「マスク着用必須」、試食時は「黙食」となります。
3. 講座中にキッチンショールーム見学の時間がございます。
4. ショールームの性質上、お子様が会場内を走り回らないようお願い申し上げます。

お申込み方法

お申込みはこちらから →



profile



講師名

表 洋子 (おもて ようこ)

子どもを志望校に合格へと導く

受験生家庭のための【賢母の食卓】主宰

・受験食事マイスター

プライベートでは受験を経て東京の一貫校に通う

小学生の娘の母

医師である父から、食事の大切さの影響を受けて育つ。単身フランスへ渡り、1 年間の料理修行。帰国後は 15 年にわたり、行政や企業で料理講師、進学塾で食育担当として働く。名門幼稚園から最難関大学まで毎年多数の合格者を送り出している東京の大手進学塾でのべ 10,000 人の受験生を食事面からサポートしてきた経験をもとに 2019 年より、受験生家庭のための料理講座【賢母の食卓】を開講。受講生家庭の第一志望校合格率 80%。フジテレビ系列関西テレビ『土曜はナニする! ?』やラジオなどメディアに出演。行政・企業・学校・塾の講演会に登壇。雑誌掲載多数。

 Dreamia Club