

旬野菜とお魚でワンプレートお節

お節料理。作ってみたいけれどお重はハードルが高くて・・・
そんな方におすすめしたい、旬野菜とお魚で作る食べきりワンプレートお節
今、手に入る素材で一緒に作りましょう。

開催日

2025.12.11 (木) 11:00～13:30

受付開始時間 10:45～

レッスン内容

旬野菜や魚介を使って食べ切りサイズのワンプレートお節を作ります。
素材の味を引き出す蒸し調理も取り入れて、ヘルシー且つソースで
アレンジ自在！皮ごと栄養丸ごといただく工夫もお伝えします。
素材の組み合わせの楽しさ（旬萌え）もご体験ください。
いつものおかずも盛り付け次第でわくわくワンプレートに変身しますよ。



※材料の入手状況によって
メニューは多少変更となる可能性があります。

レッスンの流れ

挨拶とレンピヤ野菜の説明 → デモンストレーション＆調理実習
→ ショールーム見学 → 盛り付けと試食 → 片付けとプレゼントのご案内

- 定員 ● 10名
- 参加費 ● 6,000円(税込)
- 持ち物 ● エプロン、ハンドタオル、布巾、マスク
- 支払方法 ● 事前振込・クレジットカードほか BASE
決済方法に準ずる
- その他 ● レッスンの中で、クリナップキッチンタウン東京の館内案内のお時間がございます。

お申込み方法

BASE ショップの予約サイトより
お申し込みください。



または、050-3555-9314 まで
お電話にてお申し込みください。

profile



講師名

渡邊 美穂（わたなべ みほ）

旬を食べよう料理教室 主宰

資格：フードコーディネーター商品開発1級

野菜ソムリエ

啍酒師

体にも地球にも優しい食べ方・生き方「旬を食べよう！」
を広げる活動を四半世紀続けてきました。
美味しい幸せを未来に繋ぐために生産者さんも
応援しています。