



# おうちビストロ・ヘルシーフレンチ

原木椎茸やココナッツクリーム、海老のピスをフル活用して  
とってもヘルシーなフレンチをご紹介します。

開催日

2026.5.19 (火) 10:30～13:30

受付開始時間 10:15～

## レッスン内容

- 原木椎茸のポターージュ
- 魚介のフリカッセ
- 人参ピラフ
- マデラソースのステーキサラダ

## レッスンの流れ

レシピ説明後に、実習形式のレッスンを行います。  
レッスン終了後、試食となります。  
レッスン内にショールーム見学がございます。



- 定員 ● 10名
- 参加費 ● 6,000円(税込)
- 支払方法 ● クレジット決済
- 持ち物 ● エプロン、ハンドタオル、マスク、筆記用具
- その他 ● 調理時のマスク着用のご協力をお願いいたします。

## お申込み方法

お申込みは料理教室検索サイト  
マイキッチンよりお願いします。



profile



講師名  
栗原 朋子 (くりはら ともこ)

料理教室トモズキッチン主宰  
日本料理近茶流教授

桑沢デザイン研究所、祐成陽子クッキングアートセミナー卒業。  
大手料理教室講師、ガス会社料理教室の専任講師を経て、  
現在は料理教室トモズキッチン主宰。  
教室コンセプトは、定番料理を美味しくおしゃれに一括変換！