

「スポーツ応援米 新米キャンペーン」にご応募いただき、ご当選された方が参加対象となります。

親子で学ぶ

「スポーツで勝つための」料理教室

日時

2018年2月24日(土)

午前の部・午後の部の2回に分けて開催

場所

光塩学園調理製菓専門学校
(札幌市中央区大通西14丁目)

当日はお土産付き!



スポーツ応援米 300g
+
北海道こめ油

お子様が元気にスポーツをするためには、日々の食事が大切です。

お米でエネルギーをしっかりと補給しながら、強い体を作る食品を取り入れることがポイント!

お手軽レシピを通して、食品の選び方などを紹介する親子で楽しむ料理教室です。



講師



上坂マチコ

管理栄養士・美容栄養カウンセラー・
料理研究家・お食事のカウンセリング
サロン「colan」主宰。料理教室講師を
経て、福祉施設で管理栄養士としての
実績を積む。現在は執筆やテレビ出
演、レシピ提供、講演会、非常勤講
師、料理講師など多方面で活躍中。

メニュー内容

鶏肉のトマトカレードリア

「スポーツ応援米」でエネルギーを補給し、鶏肉や乳製品のタンパク質で丈夫な体を作ります。トマトには疲労回復効果も。カレードリアはお子様にも喜ばれるレシピです。

ブロッコリーの味噌ドレサラダ

ブロッコリーをメインに栄養価の高い野菜を使ってビタミンやミネラルを補給。ドレッシングには紫外線から体を守る抗酸化作用の高い「北海道こめ油」やゴマ、免疫力アップにも役立つ味噌を使います。

キノコのふんわり卵スープ

大事な試合に出場するためには、風邪などの予防は大事。抗酸化作用のあるアスタキサンチンを含んだ卵「樹のめぐみ」など、免疫力アップに役立つ食材で作る体にやさしいスープです。

グラノーラのココアアフガート

ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富な「ゆめぴりかの乾燥玄米入りグラノーラ」、スポーツに必要な鉄を多く含むピュアココアを使ったスイーツ。鶏肉のトマトカレードリアとの相性もバッチリです!

- 内容に変更になる場合がございます。予めご了承ください。
- 食物アレルギー対策はしておりません。保護者の方のご判断と責任においてご応募ください。
- 持ち物:エプロン、三角巾、上履き、筆記用具
- 詳細は抽選結果後、ご当選者の方にお知らせいたします。