



普段のごはんづくりを楽しみに！

ワンパンで お気軽料理教室 Part 2

2026年8月29日(土)

会場：弘前市総合学習センター
2階調理実習室
(弘前市末広4-10-1)

時間：14:00～16:00

参加費無料！先着12名！

今回のこんだて

- ・絶品蒸しシュウマイ
- ・鮭と野菜のサッパリポン酢蒸し
- ・簡単きのこバター蒸し



教室の特徴

「毎日のお昼ごはんどうしよう...」そんなお悩みを解決する料理教室です。一つのフライパンで効率よく3品を作り、出来上がった料理は冷凍弁当に。作り置きしておけば、忙しい日のお昼ご飯にも活用できます。

色で見る栄養のお話も！

赤・緑・黄色など、食材の色に注目しながら、「何を食べたらバランスがよくなるの？」を楽しく学びます。料理がラクになるだけでなく、☒時短領料理のコツ☒冷凍弁当のポイント☒子どもが喜ぶおかず☒色でわかる栄養の基本と一緒に学べる教室です。

講師



鈴木 邦子

東北女子大学家政学部家政学科卒業
千葉学園高等学校調理科のほか、県立弘前実業高等学校等の家庭科教諭を歴任、定年退職後、令和7年から料理研究家・商品開発プロデューサーとして活動中

お問い合わせ・お申し込み

お申し込みはQRコードか下記アドレスからお願いします

<https://forms.cloud.microsoft/r/HxLAE0Bk9f>

第1回ワンパンでお気軽料理教室Part2



Kuni's kitchen

主宰 鈴木 邦子

☎ 090-4887-0925

✉ elle925qu@gmail.com

🌐 <https://kunis-kitchen.com>