



お片づけコーチングStudio HAGA主催

# ビギナーズクッキング 秋の行楽弁当

**2016年9月9日(金)、10日(土) 開催****時間 10:30~13:30****担当講師 Studio HAGA お料理コーチ 飯塚優子**

9月のビギナーズレッスンは運動会や山歩きにぴったりの行楽弁当です。  
太巻き・細巻き寿司や酢飯の美味しいお稲荷さん。  
バランスのよいおかずにほっこりデザート。  
覚えておくとお弁当作りに自信が持てますよ！



## 講師紹介

写真はイメージです

**飯塚 優子**(いづか ゆうこ) 整理収納アドバイザー認定講師

スーパー主婦として1男2女の母として毎日5人家族の豊かな「おいしい食卓」に全力投球。簡単なのに丁寧なしっかり出し汁とり、節約メニューや保存食、毎日のおやつ作りを日課にし、家族のお弁当作り歴は27年。特別な食材や道具なしで、日常の献立を「優子流くりまわし」という工夫とキッチン動線改革で食卓を豊かに、食事作りを楽しくするお料理コーチ。

- 定員：各回 8名
- 場所：Studio HAGAサロン 東京都武蔵野市吉祥寺 (R三鷹駅、吉祥寺駅よりアクセス)
- 受講料：4,320円(税込) 下記銀行口座へお振り込みください。
- 開催時間：10:30-13:30

お問い合わせホームからお申込みください。

<http://www.okataduke.net/>

【講座受講料振り込み口座】

三菱東京UFJ銀行吉祥寺支店(普通)2600262 スタジオハーガ