

Studio HAGAの暮らし応援サポートサービス

【家庭教師】お料理コーチング

料理の段取りは、食材の管理と収納動線にかかっています。
 おおよそ5日分の献立を決め、その下ごしらえと料理方法をコーチングしながら
 料理を作りやすく、食材の保管や使い切りの方法をアドバイスさせていただきます。

サービス内容

■ レッソンはあなたのお家で ■

献立の内容は、お客様のご要望に沿って決めさせていただいております。
 お弁当アドバイス、カロリー、塩分控えめ、共同購入での食材の上手な使い切り、保存食や下ごしらえのテクニック、ちゃんと朝ご飯作りなど、あなた専用カスタマイズレシピでご指導。
 つまづきがちな日々の調理をスムーズに仕上げるコツと工夫を、プロ目線でご指導します。

■ こんなご好評をいただいています ■

・ずっとお仕事一途生活が、いきなりの専業主婦&子育てに突入。わたしってダメ主婦？毎日のご飯作りがこんなにストレスとは思わなかったけど、合理的なキッチン収納と、食材の下ごしらえや、購入計画を考えられるようになってすごく楽！専業主婦生活が楽しいと思えるようになりました。

・ケーキやお菓子、パーティ料理作りは楽しいけど、毎日のお弁当作りは辛いです。
 日常の献立からお弁当作りのヒントをたくさんもらって、朝食の支度とお弁当作りがこんなにスムーズになるなんて！

・妻を亡くして2年、料理本を見ながらようやく料理は出来るようになったけど、たくさんある調理道具、家庭菜園の野菜を上手く使ってワンパターンから抜けだしたい。目からうろこの献立にわくわくしています。

・食べ盛りの中高校生の食事作りがしんどくて。買い置き食材も多くてキッチンがパンク状態。たくさんストックしている食材や、調味料を上手に回転させて食事作りの時間を短くしたい。キッチンの収納動線や段取りの見直しで、こんなにストック管理が楽になるとは思いませんでした。

こんなスタッフが伺います

飯塚 優子 (いづか ゆうこ) Studio HAGA 整理収納アドバイザー

主婦歴25年。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。丁寧な出し汁とり、節約メニューや保存食、毎日のスイーツ作りが日課で、家族全員のお弁当作り歴は20年。特別な食材や道具なしで、日常の献立を「くりまわし」という工夫と、キッチン作業動線改革で食卓を豊かにするお料理コーチ。



サービス料金とお伺いまで

料金は、1回約3時間で10,500円＋交通費です。
 (お支払いは、当日現金でお願いいたします。)

サービスは、ご自宅にある食材やキッチン道具、調味料で調理法をつたえますが、お買い物が大変な方、どんな物を買えばよいのか分からない方のために食材の買出しを食材費＋代行費用500円で承ります。

お料理コーチングの日程やお時間は、お客様のご希望・状況によってカスタマイズさせていただきます。
 ホームページの「お問い合わせホーム」からお申込みください。