

# サランラップ料理講習会

梅雨を乗り切る！発酵食品で腸活レシピ  
ジップロック容器

2026年6月12日(金)10:00~

- 🍎 キムチと豆腐の韓国風ハンバーグ  
塩こうじきのご添え
- 🍎 おかえり切り干し大根とチーズのムチム
- 🍎 チョングッチャン風根菜汁

費用  
850  
円  
お土産付！



香りや水分を閉じ込め、熱に強い「サランラップ」、2種類のジッパーでしっかり密封して美味しさ長持ち「ジップロック」バッグシリーズ、お料理がくつつかず、後かたづけ楽々「クックパーフライパン用ホイル」など、便利な製品を使って下ごしらえをお手軽に！簡単で美味しいお料理のコツをご案内します。

- 協賛 旭化成ホームプロダクツ株式会社
- 会場 江上料理学院
- 講師 副院長 江上佳奈美
- 定員 30名
- 持ち物 エプロン、ハンドタオル、筆記用具

- ・発熱、咳等体調がすぐれない場合は、ご来校をお控えください。
- ・デモンストレーションでのレッスン後、調理実習・ご試食の予定となります。
- ・講義中は携帯電話・PCなどのご使用はお控えください。

- ※ 850円の格安参加費用はスポンサーの旭化成ホームプロダクツ(株)様のご協力によるものです。
- ※ 当日の無断欠席は関係者の皆様にご迷惑となりますので、必ず代理の方をご紹介ください。
- ※ 一度この講習会に参加された方は、次回から初参加の方をお誘いの上、ご参加下さい。
- ※ アレルギーや調理中の怪我等に関しましては、恐縮ですが、当学院では責任を負いかねます。予めご了承下さい。
- ※ 原則ご試食分のお持ち帰りは、衛生上禁止とさせていただきます。
- ※ 講習費用のお支払いは、釣銭のないようにご協力をお願いします。

お申込み・お問い合わせは

江上料理学院

〒162-0846  
新宿区市谷左内町21

JR線・東京メトロ有楽町線  
南北線・都営地下鉄新宿線 市ヶ谷駅 徒歩3~4分

TEL

03-3269-0281

URL

<http://www.egami-cooking.co.jp>