

秋冬

参加者募集

# 江上×キューピー 料理教室 Cooking School

秋冬におすすめ  
3つの簡単レシピ、  
知って、おいしく  
いただきます！

## 白身魚の香草フライ・ タルタルハンバーガー

タルタルソースと相性の良い、  
淡泊な白身魚のフライをはさんだバーガー。



キューピー  
マヨネーズ



## えびとトレビス・ケール・ カリフラワーのごちそうサラダ

旬の野菜を使った  
ボリュームたっぷりのサラダ。



デスティッドレッシング  
イタリアン 無塩せきベーコン入り  
サラダクラブ  
ミックスビーンズ



## りんごとシナモンの ふんわりマフィン

シナモンとジンジャーの風味で  
年末のイベントにもぴったりな簡単マフィン。



アラハタ 55  
リンゴ



「新しいメニューを増やしたい」「食材を活かしておいしい料理を作りたい」そんなあなたに  
ぴったりです！人気の江上先生の講習と実習を通して、楽しくお料理を学びましょう。

お土産付き！

参加費

**500**円  
ワンコインで  
楽しく学べる

日程

**2026年10月14日(水)**

**10:30～** (10:00受付開始)

会場

**江上料理学院** 東京都新宿区市谷左内町21-40  
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」より徒歩3～4分  
受付5階

持ち物

**エプロン・ハンドタオル**

講師

**江上 栄子** 先生 江上料理学院院長 または **江上 佳奈美** 先生 江上料理学院副院長

定員

**30名** 1グループ5人ずつで調理実習。2人1組ペアでの応募も受付けております。

※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、ご参加ください。  
※お子さまに関する注意事項：安全面の理由から、小学生以下の方のご参加はご遠慮頂いております。

**応募方法** お電話 (03-3269-0281) いただくか、または学院受付に直接お越しください。

※アレルギーや調理実習中のけが等に関しましては、恐縮ですが責任を負いかねます。あらかじめご了承ください。

※料理の持ち帰りは原則ご遠慮ください。院外でのご飲食については一切の責任を負いかねます。

※当日の様子を撮影し、当社のInstagram等SNSや広報媒体に掲載させていただく場合がございます。