

Easy Cooking

今号から、中央区上落合にある『国際クッキングスクール』の内堀恵子副校長様に、ご家庭で作りやすいおいしいメニューのレシピをご紹介いただけることになりました。

Let's Cooking!!

- 1 わかめは戻してから食べやすい大きさに切り、きゅうりはせん切りにして、トマトは薄切りにしておきます。
- 2 新玉ねぎは薄切りにして15分以上置いておきます。
- 3 ベビーリーフは洗い、水気を切っておきます。
- 4 器の周りにトマトを飾り、ベビーリーフ、新玉ねぎ、きゅうり、わかめを盛り合わせます。
- 5 Aの調味料と納豆のタレとからしを合わせてソースを作り、いただく直前に和えてください。

*玉ねぎは切ってから15分以上置くことで血液サラサラ効果がUPします。

*納豆のたれが無い場合は醤油(小さじ1/2)と辛子(適量)を加えてください。

新玉ねぎと海草のサラダ<納豆ソース>(4人分)



材料・調味料(4人前)

- | | |
|---------------|------------------|
| ○わかめ(戻し)……60g | ○納豆(タレ付)…1パック |
| ○新玉ねぎ ……1/3個 | ○砂糖……………小さじ2 |
| ○きゅうり ……1/2本 | ○みそ……………大さじ1・1/4 |
| ○トマト ……1/2個 | ○酢……………大さじ1 |
| ○ベビーリーフ……適量 | ○サラダ油……………小さじ2 |



『国際クッキングスクール』各コース生徒募集中!

日常のお料理を楽しむ、おいしいレッスンはじめませんか?

おすすめ
コース!

健康バランスコース 毎月第2・4木曜 am10:00~
生活習慣予防の食事を実践で覚え、身体の中からきれいにしませんか?
管理栄養士が栄養面から専門調理師が美食の面からレシピを厳選し、
あなたの新しい食生活をご提案致します。

*他にも基本コース・夜間コース・第2・3土曜コース・パン・お菓子教室などのコースがあります。



国際クッキングスクール副校長(専門調理師) 内堀 恵子
旬の食材を使った料理を家庭で作りやすく紹介している。
オリジナルメニューも数多く、某メーカーへオリジナルレシピ
協力及び小冊子へのメニュー提案をし、社員研修等も指
導している。また、各社イベント講習会などにおいて講演も
行っている。
現在、テレビ埼玉「ごご玉」料理番組のレギュラー講師として
出演中。著書に「内堀恵子の美味しい歳時料理12ヶ月」を
ゆめディアより出版。



詳しくは当スクールホームページをご覧ください!
<http://www.k-cooking.com/>

国際クッキングスクール

検索



国際クッキングスクール

〒338-0001

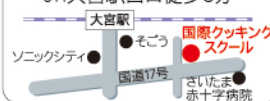
さいたま市中央区上落合9-15-5

休日 日曜・祭日

受付時間 9:30~20:00

TEL 048-678-1200

JR大宮駅西口徒歩8分



国際クッキングスクール
キッチンスタジオ外観写真

