



ココロとカラダが元気になる！  
野菜中心のおうちごはん

ひろろクッキングのテーマは

「元気なココロとカラダを作るおうちごはん」

お料理は、旬の野菜・ナチュラルでヘルシーな食材で作る、素材の味を大切に、毎日作れて毎日食べれる、身体に優しい家庭料理。

レッスンは2名様～5名様までOKです。

大人数では見過ごしてしまうお料理のちょっとしたコツやプチ話など盛りだくさんの内容です。

.....レッスンについて.....

☆好きな時間に参加OKの1DAYレッスン☆

場所：竹内ひろみ宅（出張有り 交通費実費）

曜日：火・水・金（10時～16時の間の2時間程）

会費：1レッスン 4000円

（材料費・テキスト代・講習料・試食）

#### ◇ 参加方法

① メールにて問い合わせ

E-Mail: [hiroro@home.email.ne.jp](mailto:hiroro@home.email.ne.jp)

② 返信メールにてスケジュール合わせ

③ レッスン日確定&レッスン

#### ● レッスンスタイル ●

毎月、テーマに沿ったお料理を一緒に料理を作ります。

☆レッスン内容（例）

・ 季節のナチュラルクッキング

（素材の味を引き出すちょっとしたコツなど  
おうちで簡単に作れる野菜中心・旬の味覚  
たくさんのお料理）

・ ナチュラルスイーツ（ミニランチ付き）

（卵・乳製品・（お砂糖）抜きなどのご要望もOK。シンプルでヘルシーなスイーツ）

・ 季節の薬膳料理

（身近な食材で作るおうち薬膳料理）

・ ママ&キッズクッキング

（親子で楽しむミニクッキング）

※食べられない食材などご要望に応じます♪

※食生活のアドバイスなどご要望に応じます♪

☆どのレッスンもお子様連れOKです。

Hiroro Cooking Room

栄養士 国際中医薬膳師

竹内ひろみ

住所：武蔵野市吉祥寺北町 1-15-18 2F

最寄駅：JR 吉祥寺駅 徒歩 15分

（ムーバス 北西循環 月見小路下車）

お問い合わせ・お申し込みは  
メールにて

[hiroro@home.email.ne.jp](mailto:hiroro@home.email.ne.jp)

ホームページ

[ひろろクッキング](http://hirorocooking.com)で検索

<http://hirorocooking.com>

著書

『食べるラー油の作り方・食べ方』（小学館）

『さっぱりさわやかお酢レシピ』（グラフ社）

など