

1月22日(火)11:00~13:30 “まんま、わかやま！教室” 開催

## 子どもが喜ぶ時短メニュー



### 小田 直子先生

料理メニュー制作や料理写真、動画制作、料理教室開催、料理イベントプロデュースなど、料理をメインとした多彩なワークを展開。また料理コーディネーターとして加工食品メーカーや量販店などとの交渉や教室開催、メニュー制作にも携わる。栄養士の南真由美(娘)とのコンビで紹介する体にやさしく、現代人のニーズに合った料理が幅広い層に人気。

毎週木曜日午前9時40分~9時50分に和歌山放送の弊社提供番組「料理研究家・小田直子のまんま、わかやま」に出演中。

和歌山放送の人気番組「料理研究家 小田直子のまんま、わかやま」でおなじみの小田直子先生の次回教室は1月22日(火)に開催されます。

今回は育ち盛りの子どもたちに食べさせたい、おいしくて栄養豊富で、しかも手早くできる料理を紹介いただきます。毎日の献立に四苦八苦しているお母さん、手早く作ろうと思うとホントに手抜き料理になってしまうお母さん、まんま先生のレシピは身近な食材でチャッチャとできるので、誰でも簡単に作れますよ。

今回も先生の娘さんで栄養士や野菜ソムリエの資格をお持ちの南真由美さんより、特に育ち盛りのお子様に必要な栄養分や食材などを紹介いただきます。

人気番組の先生から直接料理を学べるこの機会をぜひお見逃しなく！

### <メニュー>

- 秋刀魚とたっぷり野菜のパン粉焼き
- 旬野菜たっぷりのかに玉井 ●厚揚げ明太マヨ焼き
- りんごと柿のドーナッツ

日時	1月22日(火) 午前11時~午後1時30分
場所	ふくふくセンター(和歌山市勤労者総合センター) 4F 調理実習室 和歌山県和歌山市西汀丁34 (南海和歌山市駅より徒歩10分、和歌山市役所西側) ※駐車場無し、近くにコインパーキング多数あり <a href="https://www.wakayamasc.or.jp/">https://www.wakayamasc.or.jp/</a>
参加費	1回分 2,000円(受付後に振込用紙をお送りしますので、事前にお振込みください。)
募集人数	20名 ※先着順
申込方法	FAXまたはメール、はがきでお申し込みの方は、「 <u>まんま！わかやま教室希望</u> 」と明記し、住所・氏名(ふりがな)・電話番号(昼間に連絡が取れる番号)・あればFAX番号とメールアドレスを記載してください。
申込先・お問合せ先	
FAX	0736-22-7358(24時間受付)
mail	<a href="mailto:otoiawase@tsuno.co.jp">otoiawase@tsuno.co.jp</a>
郵送先	〒649-7194 和歌山県伊都郡かつらぎ町新田94 築野食品工業株式会社「TSUNO クッキングサロン まんま！わかやま料理教室」係宛て
tel	0120-818-094(フリーダイヤル：受付時間 9:00~17:00、土曜 12:00 まで、日祝休)