



30・40代のための からだにやさしい大人の “おうちごはん”講座

令和8年2月21日(土)

14:00~16:30

仕事もプライベートも忙しい皆さんへ
からだにやさしい“おうちごはん”をテーマ
に、毎日の食事を見直すことができる講座
です。
料理教室主宰のミレイさんの実践調理や身
近な食材で作る薬膳茶、レシピ紹介、試食
等、「食」をきっかけに、簡単なのに満足度
の高い大人のおうちごはんを身につけませ
んか!

開催場所

キャロットタワー 4階
「ワークショップルームA」

対象

区内在住・在学・在勤

定員

先着30名

参加費

2,000円

持ち物

筆記用具、タオル、エプロン、髪留め

申込受付期間

令和8年2月1日(日)~19日(木)

申込み

二次元コードから



問合せ

世田谷区教育委員会事務局

生涯学習課 03(3429)4259



講師：ミレイ氏

料理研究家／国際中医薬膳師

幼少期から料理に親しみ、茶懐石や薬膳を学ぶ。

料亭で板前修業後、料理教室講師として活動。

1997年二子玉川に料理教室「MIREIN」を開業し、国内外の

知識を活かし“つくるよろこび”を伝えている。

講師プロフィールはこちら



当日のメニュー

左上写真：「蓮根と肉団子のスープ」

中央写真：「鶏と舞茸フリットのサラダ」

右上写真：「蕪と白木耳の炊き込みごはん」

