

和食

イタリアン

中華

アジアエスニック

# 料理体験会のお知らせ

**料理好きな方から料理に挑戦したい方、すべての料理に興味のある方へ★**

人気講師 BUN ちゃんのわくわく料理体験会を開催いたします！

和食から中華、イタリアン、アジアエスニックまで、  
美味しい料理を BUN ちゃんと一緒に作りましょう！

ブログで紹介している料理だけでなく、最新の料理も登場します！



## DAY

**第1回 和食を楽しもう！季節の魚料理**

令和〇〇年〇月〇日

午前の部 10:00～12:00

午後の部 16:00～18:00

**第2回 四川料理に挑戦！ピリ辛好きな方へ～**

令和〇〇年〇月〇日

午前の部 10:00～12:00

午後の部 16:00～18:00

**第3回 ピザ生地から窯焼きピザを作ろう！**

令和〇〇年〇月〇日

午前の部 10:00～12:00

午後の部 16:00～18:00

**第4回 トムヤムクンに挑戦！はじめてのタイ料理**

令和〇〇年〇月〇日

午前の部 10:00～12:00

午後の部 16:00～18:00

## PRICE ¥

1回 〇〇〇〇円/人

**4回セットの申込で1回分無料！**

お友達と一緒にの申込で〇〇円割引

各回定員〇〇〇名

(午前午後 各〇〇名)

## PLACE

〒100-〇〇〇〇

東京都〇〇区〇〇町3-△-×

WD 会館△F 多目的ホール



体験会で登場するレシピや、BUN ちゃんのおすすめ料理を紹介します！

# BUN ちゃん料理帳

美味しいピザを一緒に作りませんか？



お菓子も  
作れます！



おまけの



# ちょこっとレシピ おから



## ～おからについて～

おからは、豆腐を作った残りかすなのでとっても安く売られていますが、これが**栄養満点**で健康や美容には欠かせない食材なのです。お肉に負けないほど**タンパク質が豊富**ですし、ビタミン、ミネラルがいっぱいあります。**低カロリー**でありながら高栄養素が詰まっていますから**ダイエットにも最適**です。

## ～材料や準備～

ニンジン、ねぎ、鶏肉、おからがあれば最高ですが、ニンジンの代りにごぼう、ネギの代りにふとねぎ、ゴーヤ、ニラ、鶏肉の代りに 天ぷら、あげ、豚肉、こんにゃく、糸こんにゃくでも平気ですし、何もなければおからだけでも美味しくいただけます。家庭料理は何でもありなのでレシピ通りに作る必要はありません。

## ～作り方～

① フライパンを少し温めておき、少しお酢またはレモン汁を入れて、おからを入れて混ぜてください。季節によっては旬のゆずやすだちも美味しいです。おからが温まったらフライパンからボウルに取りだしておきます。その空いたフライパンにごま油かサラダ油を引き、肉を入れて炒め、野菜を入れてさらに炒めます。

② 合わせ調味料は、だし 1カップ、醤油大さじ 1、砂糖大さじ 1、料理酒大さじ 1、塩ひとつまみ、です。炒めたフライパンに合わせ調味料を入れて3分ほど煮てください。

沸き立ったフライパンにおからをどんぶり 1杯ほど入れて、ゆっくりとかき混ぜれば出来上がりです。べちゃべちゃしていれば少し火を加えれば良い感じになります。



僕はおからが大好きで、大量に作って食べていますが、これが健康にとっても良いとは知りませんでした。何しろ食費を抑える最高のレシピだったので、いつも作っていたのですが、美容にも良くて健康になるなんて、何て魅力的な食べ物でしょう。ご自分でオリジナルの食材を入れて、想像力を活かして料理を楽しんでください。