

これで試合に挑め!

スポーツ選手を目指す子どもの夢を応援したい、お父さんお母さんへ～実践編!

# 時短レシピ公開! プロが推奨する 朝ごはん

参加費  
500円

2016年2月27日(土) 受付9:30スタート 10:00~12:00

場所▶ エネジン **Halefe!**  
(浜松市西区入野町621)

対象▶ 小学生の子供のいる保護者

定員▶ 15名限定

※定員になり次第終了とさせていただきます。  
お早めにお申込みください。

持物▶ メモ帳・筆記用具



## 忙しい朝でも子どもには栄養満点の朝ごはんを!

### 週末の試合に向けた《一週間の朝食レシピ》付き

#### 講師のご紹介

☆ 一木 文代 氏

地元の食材を  
使って  
作ります!

静岡生まれ  
1992年調理師免許取得。  
フレンチをはじめ、老人施設などをへて2007年シダックス  
フードサービス(株)入社。工場食堂の大量調理や、障害者施設  
での治療食調理を経験し、現在は社員寮の調理業務を担当し  
ている。

☆ 松本 恵美子 氏

東京生まれ  
2005年シダックスフードサービス(株)入社、管理栄養士免許  
取得。学校給食での衛生管理業務を経験後、2007年ヤマハ  
発動機ラグビー寮食堂に配属され、現在までスリート食の  
献立作成や調理、栄養指導に携わる。



組み合わせ無限大!

たまご料理!

