

報道関係各位

「弁当の日」親子料理教室

親子でお弁当を作ろう 参加者募集

「弁当の日」応援プロジェクトでは、親子料理教室“親子でお弁当を作ろう”を、下記のとおり開催いたします。
今回は都内在住の小学生を持つご家族4組限定をご招待いたします。感染防止に最大の配慮を払いつつ、ご家族ごとに調理いただきます。

緊急事態宣言の解除を前提に開催の予定ですが状況によりご来場いただくことが難しい場合は、オンラインでスタジオとご家庭をつないで、直接先生にご指導いただきます。

なお、オンライン開催の場合は、事前にレシピをお送りします。一部調味料のみ事前にお送りする予定ですが、食材（生鮮食品）はご家庭にあるものをご利用ください。

<概要>

日時 2021年3月20日（土） 10:30～12:30 受付開始 10:15

場所 東京ガス スタジオプラスジー ギンザ

対象 都内在住の小学生をお持ちのご家族 4組 （1組3～4名様）

※お子様の学年は問いませんが、最低1名の小学生のご参加をお願いします。

当日は、1家族4名様分をお作りいただく予定です。

参加費 無料

申し込み 「弁当の日」応援プロジェクト HP <https://bentounohi.jp/9081/>

締め切り 3月7日（日） ※応募者多数の場合抽選

発表 3月8日（月）午後 当選者にメールでご連絡します。

メニュー

- 漬け卵
- カレーそば
- ブロッコリーのごま和え
- パプリカのナムル
- 味噌玉



※ 当日会場での試食はせずにお持ち帰りいただくことも可能です。その際は食中毒防止のため、当日3時間以内にお召し上がりください。

講師 自炊料理家 山口 祐加先生



1992年生まれ、東京出身。出版社、食のPR会社を経てフリーランスに。料理初心者に向けた対面レッスン「自炊レッスン」や、セミナー、出張社食、執筆業、動画配信などを通し、自炊する人を増やすために幅広く活躍中。著書に『ちょっとのコツでけっこう幸せになる自炊生活』（エクスナレッジ社）、『週3レシピ 家ごはんはこれくらいがちょうどいい。』がある。

以上