

各位

「弁当の日」応援プロジェクト「オンライン自炊教室 2022」参加者募集

「弁当の日」応援プロジェクトでは、自炊初心者を対象に、自炊をサポートするための「オンライン自炊教室」を下記のとおり開催します。

本講座は、自炊の必要性は感じているものの、なかなか一歩を踏み出せないでいる“自炊初心者”のやる気をサポートするためのオンライン講座です。ZOOMとLINEのトークルームを活用しながら、自炊料理家の山口祐加先生が受講者の自炊をサポート、無理せず楽しく、自炊が続けられるコツを伝授します。期間中は料理についての質問も受け付けます。頑張って調理した受講者には講座終了後、自炊継続応援セットもプレゼントします。このたび本講座の受講者20名様を抽選でご招待いたします。

<概要>

日 時	①10月4日(火) ②10月18日(火) 調理 いずれも19時45分～21時15分 全2回ZOOMで行います。
対 象	自炊をしたいと思っている自炊初心者 20名程度
受講方法	ZOOM オンライン 及び LINE トークルーム
申 込	「弁当の日」応援プロジェクトHP https://bentounohi.jp/?p=23752
参 加 費	無料
募集人数	20名 抽選でご招待 ※全2回 ご参加ください。 ※当選者には9月20日(火)に、 kki.bentounohi@kyodonews.jp より受講確認のメールをお送りします。 その際、必要な食材などもご案内いたします。 メール受信ができるよう、事前にご設定ください。
主 催	「弁当の日」応援プロジェクト

調理指導 山口 祐加 氏 自炊料理家®、食のライター

1992年生まれ、東京都出身。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「自炊教室」やセミナー、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動中。著書に『楽しくはじめて、続けるための 自炊入門』（スマート新書）、『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）、『週3レシピ 家ごはんはこれくらいがちょうどいい。』（実業之日本社）がある。



★メニュー

- 第1回 ・鶏手羽先の具沢山スープ
 ・きのこのナムル
- 第2回 ・豚こま肉と野菜の炒めもの
 ・だしを取って作るみそ汁



写真はイメージ

いずれも講師の実演を見ながら、実際に自宅で調理を行います。

それぞれ自炊した料理を食べながら、振り返ります。

受講日後に自炊した料理をLINE トークルームにアップし、受講者間で共有します。

講師がアドバイスを行います。

★受講者特典

1. カメラをONにするためにスマホスタンドが必要な方には、事前にお送りします。
2. 受講中に2回以上料理写真を投稿くださった方には講座終了後、「自炊応援セット」をお送りします。

★受講に当たっての注意

※受講にあたり調理中含めカメラはONでご参加ください。

※受講にあたり非公開のLINEのトークルームにニックネームでご参加ください。

受講中の連絡はこちらのLINEを使用します。

※受講期間中にご自身で作ったお料理写真をトークルームに共有していただきます。

※最低限必要な食材についての連絡は事前にお伝えしますが、ご自宅にある食材、好きな食材をご利用いただけます。

※ごはん（主食）はご自身でご用意ください。

問い合わせ：「弁当の日」応援プロジェクト事務局（株式会社共同通信社 企画営業部）

〒105-7208 東京都港区東新橋1-7-1 汐留メディアタワー

e-mail:kki.bentounohi@kyodonews.jp

以上