

お問合せ／お申込み

株式会社ホリプロ
講演会窓口

HORIPROcasting@gmail.com

Tel : (03)3490-4902



ほりえさちこ

かわいいおべんとう研究家

小学5年生のときに母から分厚い基本料理本をもらい、そこから料理に目覚める、小遣いでオーブンレンジを購入し、お菓子・パンも独学でつくる日々を送った。



講演内容

- 毎日のおべんとう作り
- 栄養士からみた毎日の献立
- 食材で選ぶ三世代の食卓

※実演デモンストレーション

※料理教室的な試食会

いずれも可能です

■ 生年月日：1978年5月26日

■ 出身地：茨城県

■ 略歴：和洋女子大学食物栄養学専攻（現在の健康栄養学）
祐成陽子クッキングスクール
2001年アシスタント・2002年講師・2004年独立

【プロフィール】

栄養士／フードコーディネーター／飾り巻き寿司インストラクター1級の資格をもち、離乳食～おべんとう、うちごはん・うちおやつ、まで多彩に演出。

テレビや雑誌を中心に、栄養バランスのとれた簡単でおいしい料理を提案している。

ナチュラルでかわいらしいアイデアあふれるレシピとスタイリングが人気。

現在、ご主人と息子さんの3人暮らし。

自身の育児の経験を生かした離乳食やおべんとうにも定評がある。

【著書】

『はじめての離乳食とこどもごはん』 『かわいいおべんとうのおかずアイデ210』

『毎日かわいいおべんとう』

『遅く帰っても大丈夫～15分で作れる野菜の遅ごはん』

『かんたんかわいい飾り切り』 『ディズニー キャラ弁』

『簡単！カワイイ！おもてなし料理20』 『15分でできるこどもおやつ20』（クックパッド）

など多数。