

キッズのための親子で作る野菜料理教室

宮崎県青果物消費拡大推進協議会では、令和6年度に親子で参加できる野菜料理教室を開催しました。講師は管理栄養士でスポーツ栄養のプロである園田美沙さん！

宮崎市で2回、都城市と延岡市でそれぞれ1回ずつの合計4回開催し、たくさんの方々にご参加いただき大盛況のイベントとなりました。



園田美沙さんプロフィール

1986年10月15日生まれ 福岡県出身

宮崎日本大学高等学校、くらしき作陽大学卒業後、脳外科病院管理栄養士として勤務されます。結婚後、フリーランスで活躍され、保育園給食や特定保健指導を経験、自分の理想とする栄養指導を実施したく現在の「憩いのスタジオ サンライズ」を立ち上げ、栄養指導だけでなく自身のルーツである台湾料理の料理教室も行っています。

現在は立命館大学のトライアスロン部のコーチも務められています。

作ったメニュー



- ・宮崎野菜と鶏肉のマカロニグラタン
- ・にんじんのデリサラダ
- ・大根スープ



- ・宮崎野菜と鶏肉のミルク煮込み
- ・トマトと新玉ねぎのマリネ
- ・ふかふかバゲット

料理教室の様子

①宮崎会場 2024年12月1日



②都城会場 2024年12月22日



③延岡会場 2025年1月19日



④宮崎会場 2025年2月23日



ご参加頂いた皆さん、
ありがとうございました！