



4月8日『おからの日』記念

基調講演（オンライン料理レッスン）

講師 今泉 久美 氏

（書籍『おからパウダーで簡単おいしい！おからのおかず』（学研プラス）レシピ監修）



料理研究家 栄養士、女子栄養大学 栄養学部卒、女子栄養大学栄養クリニック特別講師
2004年～：女子栄養大学栄養クリニックのヘルシーダイエットコースの料理指導を行う。
2015年4月：現在のスタジオに移る。東京・山梨2拠点生活。
現在の活動は、レシピ開発、テレビ、雑誌、料理本、全国各地での料理教室、減塩講演会など。
著書
おからのおかず(学研プラス)、女子栄養大学栄養クリニックの糖尿病バランスレシピ(西東社)
ストウブでいつもの料理をもっとおいしく！(文化出版局)など

日時：4月7日 10:00～11:30

参加費：無料（要事前申し込み）

※先着50名におからパウダーとレシピ本

『おからパウダーで簡単おいしい！おからのおかず』プレゼント



申し込みはこちら （一社）日本乾燥おから協会のホームページからお申し込みができます。

<https://okara.or.jp/>



一般社団法人
日本乾燥おから協会
おからを
おたからに！

事務局 TEL：050-3786-1028