

## スマート和食

1日体験料理教室  
ご案内

“内臓脂肪とくらし方”の研究から生まれた「スマート和食」を体験していただきたい!!  
 そんな想いから、株式会社 ABC Cooking Studio とタイアップし、  
 「スマート和食 1day レッスン (料理教室)」を、全国の ABC キッキングスタジオで開催します。  
 ご自身やご家族の健康のために、ヘルシーでおいしい食事を知りたい、作りたい★  
 そんな方に、ぜひお試しください1日体験型の料理レッスンです。

1レッスン4名までの  
少人数制

日時

6月1日(木)~6月30日(金)

場所

全国のABCクッキングスタジオ

※各スタジオによって、レッスンの開催日程が異なります。  
 ご希望のスタジオの「スマート和食」1dayレッスンの日時を予約サイトから  
 ご確認いただき、お申込みください。



スマート和食と一緒に作って  
みんなが GENKI になろう!!

所要時間 約 90 分

参加費 3,000 円(税込)

メニュー (全5品)

- ・タンドリーチキン
- ・トマトと豆のマリネ
- ・コールスロー
- ・麦ごはん
- ・マンゴーゼリー



人事・健康管理ご担当・専門職 (看護職、保健師、栄養士等) の皆様へ先行予約を実施いたします。  
 ぜひ、「スマート和食」をご体験いただく場としてご活用ください。ご担当者様はもちろん、従業員の皆様もご参加できます。

お申込み期間 (4/24日~6/29日)

こちらからお申込みください。

※先行予約期間5/9(火)まで

[https://odl.abc-cooking.co.jp/one/lesson/search\\_result/?menu\\_id=150009365](https://odl.abc-cooking.co.jp/one/lesson/search_result/?menu_id=150009365)


「スマート和食」に関するお問い合わせ

花王株式会社 GENKIプロジェクト

〒103-8210 東京都中央区日本橋茅場町1-14-10

<https://www.kao.co.jp/genki/service/smart/>

〈花王スマート和食担当〉

E-mail: smartwashoku@kao.com

料理教室に関する  
お問い合わせは  
こちらから →



KAO