

# 宮崎県青果物の野菜料理教室

宮崎県青果物消費拡大推進協議会では、令和7年度に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！  
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



- ・夏野菜たっぷりの  
ミートソーススパゲティ
- ・ピーマンのコンソメソテー



- ・とりめし
- ・ぬたいも



- ・なんにでも合う  
ピーマンドレッシング
- ・ピーマンのピラフ詰め



- ・ニラと切り干し大根のチチミ
- ・きゅうりのポリポリ漬け
- ・野菜と豆腐のスープ

2025年9月21日  
都城市コミュニティセンター



2025年10月4日  
小林市中央公民館



2025年12月7日  
宮崎市中央公民館



2025年12月21日  
延岡市社会教育センター



ご参加頂いた皆さん、ありがとうございました!

2026年1月24日  
都城市コミュニティセンター



2026年3月7日  
宮崎市中央公民館



2026年3月14日  
都城市コミュニティセンター



2026年3月29日  
宮崎市中央公民館



ご参加頂いた皆さん、ありがとうございました！