



浜内 千波

Chinami Hamauchi

1955年徳島県生まれ。大阪成女子短期大学栄養科卒業後、OLを経て岡松料理研究所へ入所。

1980年ファミリークッキングスクールを開校。

「料理は、もっともっと夢のある楽しいもの」をモットーに、雑誌や書籍をはじめ、テレビ、ラジオ、講演会、各種の料理イベントで活躍中。

自身の経験をもとに考案したダイエットメニュー、野菜料理は特に定評があり、主宰の料理教室では「家族の健康」「笑顔のある会話」に役立つ家庭料理を教えている。

HP <http://www.chinamisan.com/>

浜内千波先生と一緒に作った

# 25 box

美味しさ  
感じる  
塩分1%  
25品目

にこボックス

わいわい  
よろしい  
うれしい



CAFE Sweet hot

浜内 千波先生と一緒に作った  
美味しいを感じる塩分1%!  
野菜たっぷり25品目!  
ここにも、からだにも  
おいしくて、やさしくて、うれしい  
にこにこなお弁当です!



米、糙穀米、トマト、鶏ひき肉、ピーマン、  
卵、ほうれん草、玉ねぎ、豚ロース、ネギ、  
さやいんげん、胡麻、キャベツ、グリンカール、  
パセリ、大根、きゅうり、ヨーグルト、柿、  
リンゴ、ぶどう、なす、チーズ、ラフランス、  
ズッキーニ…

季節のお野菜が25品目以上入ってます。  
その日のは入れにより種類は若干異なります。



手づくりスイーツのまちかどカフェ CAFE Sweet hot

〒963-8835 福島県郡山市小原田3丁目10-4 営業時間/am10:30~pm7:00 定休日/水曜日

Tel. 024-954-7760