

【解説者・レシピ考案者プロフィール】



管理栄養士 柴田真希

株式会社エミッシュ代表取締役。女子栄養大学短期大学部卒業。お料理コーナーの番組出演をはじめ、各種出版・WEB媒体にレシピ・コラムを掲載する他、食品メーカーや飲食店のメニュー開発やプロデュースなどを手がける。著書、セミナー講師実績など多数あり。〈Instagram〉 [maki_recipe106](#)



管理栄養士 藤原朋未

保育園栄養士として勤務し、離乳食・幼児食・アレルギー食や栄養相談などに携わる。現在は企業向けレシピ開発やコラム執筆、栄養監修などを幅広く手掛ける。著書「作り置き+帰って15分でいただきます! すぐらく おうち幼児食」(池田書店) 他。〈Instagram〉 [tomo_mamaraku](#)



管理栄養士 柴田莉子

女子栄養大学卒業後、管理栄養士の資格を取得。食品メーカーや企業会報誌などのレシピ開発や書籍の栄養監修など、年間約1000レシピに携わる。食べることも作ることも楽しめるような、簡単で美味しく、健康になれるレシピの提案を目指して活動中。



管理栄養士/料理家 五賀ひろか

管理栄養士として病院へ勤務後、特定保健指導などダイエットに特化した業務を経て独立。企業向けレシピ開発やコラム執筆のほか、岡山県では食品ロス講師や親子料理教室など幅広く活動し、「料理のハードルを下げてほしい」と想いと自身の10kgのダイエット経験を活かしてSNSで30分以内で完成するヘルシー献立を発信中。〈Instagram〉 [hiro_recipe5](#)