【プロフィール】
五十嵐ゆかり（管理栄養士・料理研究家）

ブログ：https://lineblog.me/igarashiyukari/

Twitter：https://twitter.com/igarashi_yukari?lang=ja

ラク早 作り置きレシピサイト「ラクつく」運営：goo.gl/sDJ3L8

HP：http://foodcreativefactory.com/

「ラク早ごはん」をモットーに、忙しいご家庭でも作れる簡単時短でヘルシーなレシピを中心に提案している。

食のクリエイティブディレクターとして、年間1,000を超えるレシピや食の企画をディレクションしWEB媒体や食品企業に提供。食の企画、レシピ・商品開発、執筆、動画制作、テレビ出演、イベント出演、インフォマーシャル出演、講演、料理教室、食品企業のレシピサイト制作やホームページ制作のディレクションなど、多方面で活動中。

著書に『かんたん・おいしい・カラダにいい-塩レモンでつくる基本のおかず』、『糖質制限もやしレシピ』、『食材の栄養素を最大限に引き出す便利帖』など。

【プロフィール詳細】

■行政

■岡山県中小企業団体中央会で事業者向けに食べ方提案セミナーの講師を務める。
■鹿角商工会と鹿角商店街振興会の共同で、事業者向けにメニュー提案セミナーの講師を務める。（全３回）
■シンガポールでの富山県南砺市役所のイベントのフードプロデュースに関わる。
■JETROの若手経営者支援事業を採択。シンガポールに日本食を伝える活動として、シンガポールのスターバックスや日本食レストランで配布するフリーマガジンOISHIIで連載。

■テレビ出演

●NHK様 ひるまえほっと ●NHK様 Rの法則●Act On TV様 大盛りダイエットレシピ●Act On TV様 男子料理道場●TBSテレビ様 あさチャン！●BS日テレ様 Lifeサプリ●テレビ朝日様 グッド！モーニング●日本テレビ様 every+ 六本木ヒルズイベントで監修したメニューの取材 ●JCOM様 ステキ♪キッチン ●東京MX様 ひるキュン！

■著書・監修本

毎日食べたい麹の献立100(ダイアプレス社)

ヤマサ「昆布つゆ」万能レシピ 毎日の料理がグッとラクになる105品(講談社)

ダンナさんヤセさせごはん260(セブン&アイ出版)

かんたん・おいしい・カラダにいい-塩レモンでつくる基本のおかず(角川マガジンズ)

こどもパティシエマジカルレシピ（セブン&アイ出版）

発酵いらずのちぎりパン（ダイアプレス）

腸で免疫力を上げる本 (TJMOOK ふくろうBOOKS)

「朝時間.jp」人気ブロガーの大好評朝ごはん (扶桑社ムック)

食材の栄養素を最大限に引き出す便利帖（永岡書店）

■コラム連載

●yomiDr.（ヨミドクター）「五十嵐ゆかりの身体にやさしい発酵食」「五十嵐ゆかりの簡単おいしい減塩食」●朝時間.jp●Fancl style●たまな商店●MERGENCE●ぐるなびみんなのごはん●ぐるなび食市場●ぐるなび WEBマガジン ●サンキュ! 桃の天然水タイアップページ 栄養コラム(2014年5月~半年間)●ビュートピ●グリッティ 恋活レシピ

■雑誌レシピ考案

●dancyu●body+●saita●como●サンキュ!●毎日お弁当日和●ar(アール)●日経ヘルス●壮快●安心●シンガポールで発刊されている日本の情報誌 OISHIIなど

■イベント出演

●米穀安定供給確保支援機構様 ホビークッキングフェア２０１５●ザート商会様 ドイツビールに合う屋台料理監修、出演●ヤマサ醤油様 ぷるんぷるん美活合宿 ●cotta様ハロウィンイベント●タッパーウェア様 全国７箇所イベント●JA全農様 ”いい肉の日記念” JA全農元気キッズのニクニク祭り ●マイナビ様 進学FESTA 活躍する管理栄養士として出演 ●雑誌saita×カゴメ様TUイベント●純米日本酒美容学会様 レシピ考案、出演

■レシピ開発

●エバラ様 プチッと鍋 Myプチッとコンテスト プチッと鍋を使用したレシピの開発●ザート商会様 ビールに合う屋台料理メニュー開発(六本木フーディーズサミット)●ちゃちゃめし365レシピ制作●ヤマサ醤油様 ぷるんぷるんジュレを使用したメニュー開発
●MARSjapan m&m's Arrange Recipe Book ●ライフハッカー ブランパンで作る「エネルギーチャージ・サンド」レシピ など

■商品開発

●おからゼロプロジェクト おからシフォンケーキメニュー開発●ユヌフロール様 フローズンヨーグルトに合うコンフィチュールの商品開発●ダイキフーズ様 しあわせ野菜ご飯（炊き込みご飯mix、リゾットmix、雑炊mix、パエリアmix）●ダイキフーズ 乾物八百屋レシピブックをプロデュース（企画、料理家のアテンド、レシピ開発）。●睦沢町商工会様 グラノーラ、ドレッシング、米粉菓子の開発

■栄養監修

●yomiDr.（ヨミドクター） ●R25No.319「健康のために食えがっつりランチ名店の見つけ方」●L25 3月18日 号●WEB R25●サンキュ!●saita

■書籍のフードコーディネート

●健康ごちそうスープ アチーブメント出版様 栄養監修、レシピ制作、フードコーディネート ●自炊男子 大和書房様●辛いけどウマい!つまみ 泉書房様●渋ウマつまみ 世界文化社様

■雑誌のフードコーディネート

●non-no付録「お花見弁当」●オレンジページタイアップページ●素敵な奥さん●小学二年生「全国のお雑煮」(付録) ●女性自身●ar(アール)●壮快

■企業販促物やWEBのフードコーディネート

●森永乳業様 店頭リーフレット ●日本食研様 (2回) ●GIGA様OKストア店舗販促

●酒井食品様 店頭営業資料レシピ ●スピカズ様 会報誌レシピ ●ルクエ(コラムジャパン)様(4回) ●オレンジページ様 ●ハウス食品様 練りスパイス ●タカラトミー様 料理おもちゃのレシピ ●クックパッド様 日本食研タイアップ ●理研ビタミン様 店頭リーフレット ●マルちゃん焼そば

■料理教室 ・イベント

●シンガポールcandeliciousバレンタイン料理教室●都立百合丘高校 課外授業の講師を担当、簡単クリスマスケーキ ●お米グラノーラの作り方教室 ●シンガポールcandelicious抹茶料理教室 ●シンガポール食育料理教室●愛知県春日井市の長賢組社の家族を対象とした料理セミナーで講師を務める。●沖縄県ぺあさぽーとの「家族で料理をつくろう」セミナーで講師を務める。

■雑誌連載

●シンガポールで日本の食文化を伝える情報誌OISHII●サンキュ! 桃の天然水タイアップページ 栄養コラム

■講演

●日本タッパーウェア様 全国7カ所講演 「講演テーマ:アンチエイジング な生き方 手作りする大切さと食育」●ボタニカルショップ