

♪ローフードマイスター に教わる ハーブお料理教室のご案内



【講師プロフィール】 よんよん

ローフードマイスタープレミアム奈良中南和高校 校長

- ・ローフードマイスター
- ・ローフードパティシエ2級
- ・ナチュラルフードコーディネーター など

カラダとココロを穏やかにしてくれる簡単で美味しいお料理を広めていくために現在、奈良県を拠点に関西でローフード&ローズスイーツの出張お料理教室を開催中。
個人レッスンからお友達同士、サークルや学校、幼稚園への出張教室を多数開催。

ブログ <http://ameblo.jp/yonyonkitchen/>

よんよんカフェ♡ローフードマイスタープレミアム校 奈良中南和校 出張お料理教室[奈良・関西]

日時：11月17日(木) ・ 11月20日(日) 10:00~13:00

(どちらかご都合の良い日時をお選びください)

場所：てらす和豆香 京都府相楽郡和束町白栖猪ヶ口

会費：3,000円 *当日集めさせていただきます

定員：各日 9名 (ご予約順) *定員になり次第締め切りさせていただきます

持物：エプロン

メニュー



ミントソースのミニサラダパスタ



ローズマリーとカカオのひとくちデザート



(イメージ)

食後のハーブティー付き
(オリジナルブレンド月の明かりシリーズより)

ご注意下さい!

！お料理についての注意事項とお願い！

ローズマリーは妊婦さんや妊娠の可能性のある方、
ミントはおなかの弱い方には刺激が強いハーブですのでご遠慮ください。
また、ナッツのアレルギーのある方もご遠慮ください。

＊ローフードとは？

わたしたちが生きていくために必要な酵素を、美味しく効率よく取り入れるためのお食事方法。

48度以上の加熱で壊れてしまう酵素を有効活用するために非加熱で調理します。

お砂糖や小麦粉、乳製品や卵など、動物性の食材は使わず、野菜や果物、ナッツ類など植物性の素材から生きた酵素を取り入れるお料理なので、アレルギー対策や美容にも役立ちます。

スイーツも、ダイエット中の方が気になるお砂糖や小麦粉不使用で作りますので、ちょっとしたお楽しみにも取り入れることができます。

お申込み

メール wazuka-g@chagenkyo.com または FAX 0774-66-3496

ご予約期間
お問合わせ

お申し込みには、ご希望日・お名前・ご住所・お電話番号・人数・その他
ご質問や備考をご明記ください。折り返しご連絡させていただきます。

11月13日(日)まで

(一財)和束町活性化センター

TEL: 0774-78-3396 松村まで 受付時間 平日10:00~16:00