

2011年リニューアル

いのちにやさしい料理教室

11年間開催して参りました自然食料理教室は、大好評のためいつもキャンセル待ち！

皆さまのご要望により、「重ね煮の基本」「玄米の炊き方」から「重ね煮アレンジ料理」まで、新しい5回コースで開催いたします。

「幸せつなぐ毎日の食卓 野菜食堂こやま」の本を昨秋出版された小山津希枝先生のお話もたっぷりとおききできるようにいたしました。

初めての方から上級者の方まで！どなたでも受講しやすいようにしておりますので是非ご参加下さい。

2011年6月スタート 全5回コース 受付中

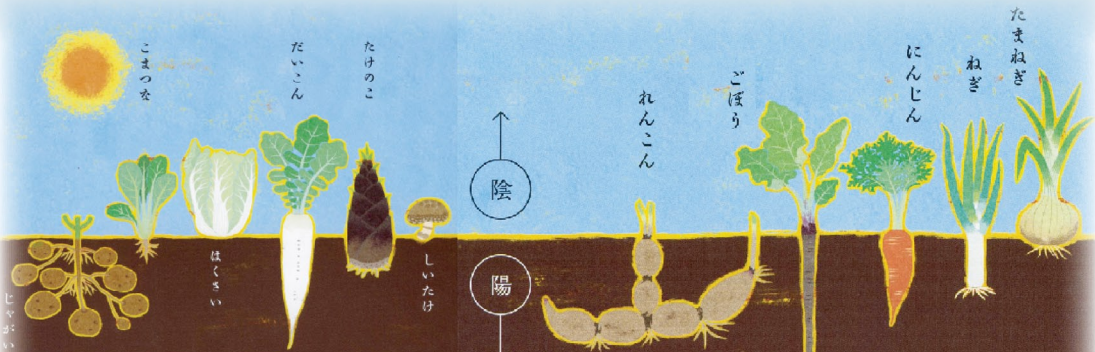
※ 1回ごとの受講も大歓迎！

- 第1回 玄米ごはん、重ね煮、みそ汁、和えもの（ごま和え三種）
- 第2回 ごまダレそうめん、きんぴら、なすの辛煮、きゅうりのあいませ
- 第3回 白米、切り干し大根、じゃが芋の照煮（八方だし）、にらとわかめの生姜じょうゆ和え
- 第4回 玄米ごはん、ひじきれんこん、小豆なんきん、オクラとみょうがのポン酢和え
- 第5回 さつま芋ごはん、おから、山芋とレンコンのソテー、青菜のみそソース和え

講師： 小山津希枝先生（自然食料理研究家）
 日時： 毎月第1火曜日 10：00～13：00
 場所： 高島公民館
 受講料： 1500円（サン・クリニックの患者様）
 その他の方は2500円
 持ち物： エプロン、布巾、筆記用具、タッパー
 託児： 3名まで（託児料300円、お申込み多数の場合は抽選）



- ※ お子様連れはご遠慮下さい。
- ※ 開催前の週の木曜日までにお申し込み下さい。
- ※ 開催前の週の金曜日以降にキャンセルされた場合、材料費700円は頂戴いたします。



お問合せ・お申込み アイナリーホール 〒703-8205 岡山市中区中井284-8
 TEL 086-275-9501 (月～金 10：00～17：00)