

お花見のお弁当にもおつまみにも♪

お手軽フィンガーフード

スイーツ・お酒つき

★ 料理教室概要

メニューに「まるごと大豆粉末・豆汁(とうじゅう)生活」を使った、お花見やおつまみにオススメの簡単料理を調理実習します。豆汁生活は下ごしらえ不要！手軽に簡単にお料理に使えて、大豆の栄養素をそのまま摂ることができるのです。美肌&アンチエイジング効果あり！良質なたんぱく質で無添加プロテインにもなる！身体にとっても優しい大豆たっぷりの料理を楽しみましょう。

※レシピブック、豆汁生活、手作りマヨネーズのお持ち帰り付きです！

☆ メニュー

【調理】

・豆汁生活ヘルシーマヨネーズ
・おつまみ春ポテトサラダ
・お手軽ミニキッシュ
・鶏のから揚げ・塩こうじ味
・キュウリと梅のくるくる巻き
・桜の手まり寿司

【ご試食】

・豆汁グルト
(大豆で作ったヨーグルト)
・命(みこと)プリン
(ぷりん屋バトンより)
・小山酒造の日本酒「本格辛口」
(お酒OKの方)



☆ お持ち帰り

1. 豆汁生活ビューティレシピブック 1冊
(通常価格210円)
2. まるごと大豆粉末 豆汁生活 80g
(通常価格525円)
3. ヘルシーマヨネーズ

開催日時

- ① 2014年3月22日(土)
11:00~14:00
- ② 2014年3月23日(日)
11:00~14:00

※1回単発・終了時間は前後する可能性があります。
余裕を持ってお越しください。

持ち物

エプロン・手拭きタオル・筆記用具

場 所

新御徒町／ぷりん屋バトン
東京都台東区台東3-1-3 リストレジデンス1階
(都営大江戸線「新御徒町駅」徒歩5分/
JR「御徒町駅」徒歩10分)

当日のスケジュール

10:45 受付開始
11:00 豆汁生活・料理の説明
~14:00 調理・お食事・片付け

お申込み

【お名前・電話番号・メールアドレス】をご明記の上、
suzuki@ribblelife.com(リブライフ:鈴木)まで
メールを送りください。
先着順に受付し、折り返しご返信いたします。
※お電話でも受け付けます。
フリーダイヤル
0120-31-0366 担当:鈴木啓子

定 員

各日 6名様(男性女性問わず)

レッスン代

¥3,500-(税込) ※当日お支払ください

講師プロフィール



エコロジーファーム協会 所属

OL料理研究家 おおたわ 歩美

青山学院女子短期大学家政科卒
ジュニア野菜ソムリエ
ベジフルビューティーセルフアドバイザー
雑穀エキスパート
オーガニックアドバイザー
マクロビオティックインストラクター
調味料ジュニアマイスター
フードスタイリスト
日本酒ナビゲーター

書籍

「ひとり暮らしの夜遅ごはん」(大和書房)
「野菜たっぷり今すぐハッピーごはん」
(毎日コミュニケーションズ)



ブログ

身体に優しいレシピをブログに掲載し、
作りやすさと手軽さで一躍人気に。

のほほんハッピーごはん生活

検索

定期更新中

<http://yaplog.jp/koronkoron/>

株式会社リブライフ

自然食材を丸ごと無駄なく活かした製品づくりをし、
忙しい現代人にも手軽に簡単に
摂っていただける食品を提案します。
<http://www.ribblelife.com/>

