

21時以降の

夜遅ごはん教室 in 御徒町

リブレライフ × おおたわ歩美 コラボ企画

夜遅ごはん部
活動します!

「米ぬか大豆粉で夏に向けてお腹すっきり!」

概要

OLごはん料理研究家・おおたわ歩美が、仕事などで夜遅く帰ってもパッと作れる簡単ヘルシーレシピをご紹介します。夜遅ごはん部。今回は米ぬか大豆の食品をつくらせている「リブレライフ」との特別コラボ企画。

食べるための米ぬか「玄米素材ギャバ200」、まるごと大豆粉末「豆汁(とうじゅう)生活」を使い、お腹の中からキレイすっきり料理を楽しく作りましょう!

おみやげ付き

- ・「豆汁生活」レシピブック
- ・玄米素材ギャバ200
- ・手作りふりかけ



メニュー

- ・雑穀ごはん
- ・混ぜるだけ! 米ぬかふりかけ
- ・大豆粉と米ぬかのハンバーグ(ひき肉使用)
- ・大豆粉で作るバーニャカウダソース ~エビと夏野菜~
- ・オクラとコーンのスープ
- ・米こうじ甘酒のシャーベット



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(ぶりん屋バトンより)



※命プリン

おみやげ付き

- ・豆汁生活ビューティレシピブック 1冊(通常価格210円)
- ・玄米素材ギャバ200 コラボ限定小分け 30g(420円相当)
- ・手作りふりかけ

開催日時 2014年

- 1 6月22日(日) 11:00 ~ 14:00
- 2 6月23日(月) 11:00 ~ 14:00
- 3 6月25日(水) 19:00 ~ 21:30
- 4 6月28日(土) 11:00 ~ 14:00

定員

各日8名様(男性女性問わず)

レッスン代

¥4,000-(税込) ※当日お支払ください

持ち物

エプロン・手拭きタオル・筆記用具

※1回単発・ご都合の良い日をお選びください。
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。

お申込み

[お名前・ご希望日時・お電話番号・メールアドレス]
をご明記の上、下記までご連絡ください。

メール受付 ayumi@ecology-farm.or.jp (おおたわ歩美)

お電話受付 03-5812-4304 (ぶりん屋バトン受付)

※メールは先着順に受付し、3日以内に折り返しご返信いたします。
返信がない場合は再度ご連絡ください。

開催場所

新御徒町 / ぶりん屋バトン 2F
東京都台東区台東 3-1-3-201



都営大江戸線
つくばエクスプレス
「新御徒町駅」徒歩5分
JR「御徒町駅」徒歩10分

講師プロフィール

エコロジーファーム 所属
OLごはん料理研究家 **おおたわ歩美**

- ・青山学院女子短期大学 家政専攻卒
- ・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

「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)

<http://yaplog.jp/koronkoron>

のほほんハッピーごはん生活 検索



身体にやさしい
レシピをブログ
に定期掲載中!

株式会社リブレライフ

日本の伝統食米ぬか大豆の素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ています。

<http://www.ribblelife.com>