

# 1つのお鍋から3品作ろう！

～炊き込みご飯とともに～

主役は  
キャベツ

5/18 (水) 11:00～13:30



重ね煮ってご存知ですか？

切って重ねて煮る3step.

お鍋の中で野菜たちが調和し、  
美味しくて、ヘルシー。

そして、醍醐味はアレンジが自在なことです。

今回はキャベツを使い、1つのお鍋から味噌汁、煮物、和え物を作ります。

主食は炊き込みごはん。出汁を使わなくても旨味たっぷりです。

みんなで一緒に切って重ねましょう。

ごまと重ね煮で免疫力アップが期待できます！日々の食事で自分と家族の健康を守りたいですね。

## 【メニュー】

- ・炊き込みごはん
- ・味噌汁
- ・キャベツと厚揚げの煮物
- ・キャベツと厚揚げの和え物

## 【参加費】

4,950円 (税込)

## 【持ち物】

マスク・エプロン  
ふきん・筆記用具

## 【ご予約&お問い合わせ】

gomacro Salon

(TEL) 075-257-5096

(WEB) <https://gomacro.resv.jp>



講師：山口人代 (重ね煮料理講師)



いんやん倶楽部師範 調理師

父親の病を機に、自分の身体は自分で癒したいとの思いから料理を学ぶ。正食協会、マクロビオティックを学んだ後、重ね煮に出会い、心と身体がゆるむ感じを知る。

日々、ごはん味噌汁に癒され、元気になることを体感し、ごはん味噌汁を基本とした献立を提唱する。師匠の教え「一動物として謙虚に生きる」を胸に、子どもたちが健やかであってほしいと願う。アレンジ、料理のイメージの広げ方、手際よさには定評がある。