



料理教室 「ごまキッチン」

講師：Miki（藤間 美紀）

講師は gomacro のキッチンリーダーみきさん
こと、藤間美紀（ふじまみき）です。

玄米キッチン Solve の主宰として 8 年の経験が
あり、豊富なレシピと丁寧な指導が評判です！

調理師・食生活アドバイザー・京都市食育指導員



料理教室 「ごまキッチン」

～参加形式～

「旬食材」と「ごま」をたっぷり使った身体に優しい「おうちごはん」を一緒に作ります。
月ごとにテーマのあるレシピをご紹介します。

当然、ごま屋ですから「なるほど～」「えっ！そんなに入れるの？」みたいなお声を
いただけるよう「ごま製品」の意外な活用法もご紹介いたします。

お料理初心者の方、男性も大歓迎です。

ひとりひとりまな板と包丁を持って、一緒にお料理を仕上げていきます。

ワイワイ作って一緒に食べて。時にはまじめに「食」についての座学もあります。

おひとり様からでもお気軽にご参加ください。

※トライアルクラス（デモンストレーション形式）も開催しています。

～ 4月の予定と内容 ～

日時 5（水） 11:00-14:00

9（日） 11:00-14:00

15（土） 11:00-14:00

21（金） 11:00-14:00

内容 「新じゃが新玉×ごま」

- ・玄米ごまごはん
- ・肉じゃがオムレツ
- ・玉ねぎドレッシングのサラダ
- ・新じゃがごまあえ 他

参加費 4,320 円（税込）

店頭または web からお申込みください。

<http://gomacro.resv.jp/>



お気軽にお問合せください。 gomacro Salon tel:075-257-5096