

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。

～10月の予定と内容～

日時	12 (木) 11:00-14:00
	21 (土) 11:00-14:00
	26 (木) 11:00-14:00

「美味しいごはん」と美味しいごまおかず」

- ・ごはんのおとも！お肉とごぼうのそぼろ
- ・えのきの自家製なめたけ
- ・ピリ辛ねぎ玉
- ・だしから作る秋のお味噌汁
- ・新米ごまごはん

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



【初回の方限定！トライアル価格】

初回受講の方限定

トライアル価格 2,160円

で受講可能に！

facebook ページ

 ごまのお料理教室 ごまキッチン

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

