

# アメリカン ヴィーガンデリレックスン

by Eri



京都で人気のヴィーガンお料理教室  
「Eri's Vegan Cooking Kyoto」が  
gomacro Salonにやって来ます！



アメリカでも大人気のヴィーガン料理  
(肉類、乳製品、卵を使わず純植物性の体と心に優しいお料理)  
を食生活に取り入れてみませんか？



ヘルシーなのにボリュームたっぷりかつ美味しいお料理に期待大！  
gomacro Salonならではのゴマを使ったレシピも登場します！  
英会話も学べるかも！？



11/29 (水)

11:00~14:00

参加費 4500円 (税抜)

## ●● MENU ●●

●ふどうソーダ (ウェルカムドリンク)

●ヴィーガンデリスレート

- キドニービーンズとキヌアのチリコンカン
- ゴマフードのお食事マフィン
- アメリカンキャロットサラダ
- アボカド、トマト、オニオンのタルタル
- 黒ごま豆乳アイスクリーム



講師: 岡田パークレー恵理 (vegan料理家)

京都生まれ京都有ち。  
英会話講師を経て同僚のアメリカ人と結婚し  
サンフランシスコ、シアトル、ハワイで在米22年。



マリオットホテルグループ、ウォルトディズニーカンパニーなどで勤めながら  
ビーガン料理の研究をする。

ヴィーガン料理の素晴らしさを日本に伝えるため昨年京都に戻り、  
現在「Eri's Vegan Cooking Kyoto」で「楽しくて美味しくヘルシー」な  
ヴィーガン料理を教えている。

持ち物: エフロン・タオル・筆記用具

基本的にデモンストレーション形式ですが、  
お野菜を切ったり、ソースを作ったりなどを皆様にお手  
伝いいただく形になります♪

ご予約

gomacro Salon店頭・TEL 075-257-5096

ご予約ページ <http://gomacro.resv.jp>