

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。

～3月の予定と内容～

日時	8 (木) 11:00-14:00
	21 (水) 11:00-14:00
	23 (金) 11:00-14:00

メニュー 「美人は腸で作られる！」

『ゴマプードル』で腸活ワンプレート

- 玄米ごはん
- ミートボールと根菜の酒粕
トマトソース煮込み
- ひじきのおから
- 美腸スムージー

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/>

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

で受講可能です！



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)

「美味しいおうちごはんは地球を救う！」をコンセプトに、旬の食材とごまを使った「カラダに優しいレシピ」と「食」について学べるお料理教室を開催。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

