

7/5  
(金)



■ MENU ■

- ・豆腐とマイタケのカキフライ風
- ・セロリときのこのきんぴら
- ・重ね煮味噌汁
- ・ごまドレッシング

手軽に楽しく！

# ヴィーガン料理教室

何も言わずに食べたなら本物のカキフライと間違える人多数の

**「豆腐とマイタケのカキフライ風」**

ご自宅でも友人や家族と楽しんで食べて頂け、

本物のカキの生臭さが苦手な方にも大好評☆

山田製油のごま製品とオーガニック野菜を使ってとびきり美味しい副菜とお味噌汁もお伝えします。

これがあればサラダが100倍美味しくなる「ごまドレッシング」もお楽しみに！

日 時：**7/5 (金)** 11:00~14:00

参加費：4,320円 (税込)

持ち物：エプロン・タオル・筆記用具

お申し込み・お問い合わせ

gomacro Salon 075-257-5096

ネット予約は  
こちらから



講師 **袴田はるか**

『ヴィーガン料理 みのり食堂』主宰

ヴィーガン料理家。ナチュラルフードコーディネーター。一児の母。毎週水曜日にリバーサイドカフェでヴィーガン料理教室開催・ヴィーガンランチ提供の他、ヴィーガン料理のケータリングなども行う。「楽しく、美味しく、手軽にヴィーガン料理を」のコンセプトの元、多くの方が手軽にヴィーガン料理を楽しめる環境作りに邁進している。

