



8/30
(金)

■ MENU ■

- ・重ね煮コロッケ
- ・重ね煮ポテトサラダ
- ・重ね煮グラタン
- ・野菜のポタージュスープ

手軽に楽しく！

ヴィーガン料理教室

今回は、野菜の旨味を最大限に生かした『重ね煮』を使ってヴィーガン料理を作ります。塩と野菜だけを使って無水で野菜を煮る方法で、驚くほど野菜の旨味やコクが味わえます。

そのまま食べても美味しいし、他の料理に使えば料理の味が一段階アップ！

さらに、冷蔵庫で1週間程度保存可能。忙しい方にこそぜひ試していただきたい調理法です。

ヘルシーなのに満足感が高く、食べた後の胃もたれもなく、

様々なアレンジが可能な料理なので、普段忙しい方でもご自宅でも手軽に楽しんで頂けます。

山田製油のゴマ製品とオーガニック野菜を使って

とびきり美味しい重ね煮料理を楽しみましょう！

日時：8/30 (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。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。

