

「ごま」が美味しい料理教室

ごまキッチン

3/25 (水)

11:00~14:00



ご好評につき
リピート開催!

簡単発酵 自家製キムチ作り & 薬膳参鶏湯スープ & 黒胡麻豆腐

-- MENU --

- ◆簡単発酵 自家製キムチ作り
- ◆炊飯器で薬膳参鶏湯風スープ
- ◆みんな大好きチャプチェ
- ◆黒胡麻豆腐作り
- ◆ゴマクッキー作り

キムチは食品用保存袋で簡単に漬けることができます♪濃厚黒ごま油を隠し味に♪参鶏湯風スープは、材料をセットしてスイッチおすだけの時短レシピ! 手軽に手に入る材料で作ります♪へんこだれを使ったチャプチェはご飯が進む進む! お野菜がたっぷり入るので栄養満点! 家庭で簡単にできる濃厚黒胡麻豆腐はキムチをのせて食べてもよし、わさびをつけて食べてもよし! 黒胡麻は腎に働き、気と血を補います。今回は、そんな黒ごまをたっぷり使ったレシピです◎

講師



ののママキッチン (野々口美智子: おうちごはん研究家)
料理が大好きな2児のワーキングママ。普段は全然ジャンルの違う不動産会社で勤務しています。忙しくて慌ただしい毎日だからこそ! 働いていても! 毎日子ども達にしっかりご飯を作りたい! という気持ちから、働くママの応援レシピとして時短レシピを提供中。おいしくたのしく健康に! をモットーに日々の食卓をお助けします。



nonouchigohan



「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」を一緒につくる
参加形式のお料理教室です。

お料理初心者の方、男性も大歓迎!
おひとり様からでもお気軽にご参加ください。



参加費 4,400円 (税込)

初回受講の方は
トライアル価格 2,200円 (税込)

お申し込み方法

gomacro Salon 075-257-5096

または

ご予約ページ <http://gomacro.resv.jp/>



facebookページ 『ごまのお料理教室 ごまキッチン』