

親子で重ね煮カレーを作ろう

【メニュー】

- ・黒米炒りごはん
- ・ひよこ豆入り重ね煮カレー
- ・キャベツのサラダ



市販のルーを使わなくても、小麦粉を炒めなくても、重ね煮なら簡単にカレーが作れます。

「なんでルーを買ってたんやろう」と教室の参加者さんがつぶやきました。

お鍋に野菜を切って重ね、煮るだけで、あっという間に優しいカレーができあがります。

黒米入りのごはんとの色合いを楽しみ、副菜はごま油を使ったあっさりサラダです。

お子様が主役。みんなで一緒にワイワイ重ねましょう。きっと美味しくなります。

年少さん～参加可能！

5/20 (土)

11:00～12:45

参加費：大人1名＋子ども1名 3,850円 (税込)

※お子様お一人追加＋1,100円 (税込)

持ち物：エプロン・手拭きタオル・筆記用具・マスク

ご予約＆お問い合わせ

gomacro Salon (TEL) 075-257-5096

(WEB) <https://gomacro.resv.jp>



講師：山口人代 (重ね煮料理講師)

いんやん倶楽部師範 調理師

父親の病を機に、自分の身体は自分で癒したいとの思いから料理を学ぶ。正食協会、マクロビオティックを学んだ後、重ね煮に出会い、心と身体がゆるむ感じを知る。

日々、ごはん味噌汁に癒され、元気になることを体感し、ごはん味噌汁を基本とした献立を提唱する。師匠の教え「一動物として謙虚に生きる」を胸に、子どもたちが健やかであってほしいと願う。

アレンジ、料理のイメージの拡げ方、手際よさには定評がある。

