

# ヘルシーフード クッキング

参加費

1000円

定員 16名

申込多数の場合は  
抽選となります

テーマ 旬の食材を使ったヘルシーフードクッキング

5/21日

10:30-13:00 (予定)

プラザおおむら1階キッチンスタジオ



一般社団法人日本オーガニックレストラン協会  
フードアカデミーコンシェルジュ  
ナチュラルフードコーディネーター

料理教室講師 樋口聡子  
(ナチュラルキッチンきらら)

## MENU

鯛のグリル さわやかハーブ&レモンソース

パンネと重ね煮野菜の豆乳グラタン

驚きのプリンケーキ

キャロットライス(黒田5寸人参)

春キャベツのやみつき塩こうじ和え

※一部メニューが変更となる場合があります。ご了承下さい。

参加者  
持参品

エプロン・三角巾・手拭きタオル  
水分補給の飲み物・筆記用具

参加ご希望の方はプラザおおむらまで  
お電話をお願いします(事前電話予約制)

☎0957-47-6100

調理時はマスク着用をお願いします