

# ナチュラル フード クッキング

パートII

テーマ 旬野菜で身体いきいき♡免疫力UP

## メニュー

- きらら風ガパオライス ●ホットグルテンサラダ
- ラズベリーキャロットマフィン ●オートミールスープ

## 参加者持参品

エプロン・三角巾  
手拭きタオル

お作りいただいた料理は、ご用意致しました容器に入れてお持ち帰りをお願いします



講師

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)

5月22日(土) 10時30分~13時  
プラザおおむら1階キッチンスタジオ

定員：15名

参加費：1,000円

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

電話：0957-47-6100