

健康おうちごはん

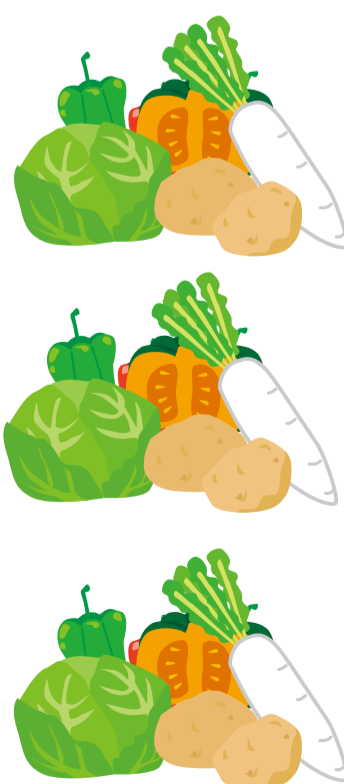
in HAPPY STUDIO



1/6(金)・1/11(水)メニュー紹介



旬の冬野菜を使って、野菜をたくさん摂れるメニューをご紹介します！寒いこの時期に体が温まるメニューなので、ぜひ献立作りの参考にしてください。



餅と切干大根薬効おやき

焼き野菜のアンチョビソース添え

あったか鍋風スープ

切干大根の薬効で胃もたれないおやきの美味しさにビックリ(+,+)  
焼き野菜の甘みにアンチョビソースがマッチして、あとひきの美味しさ  
スープはお豆たっぷり！！寒い日に身体が温まるのを実感します。

メニューディレクション & 講座担当

官足法指導士  
マクロビオティック料理師範  
望診法指導士プロフェッショナル  
セルフチェック望診法認定講師

講師：高橋 明子  
Akiko Takahashi

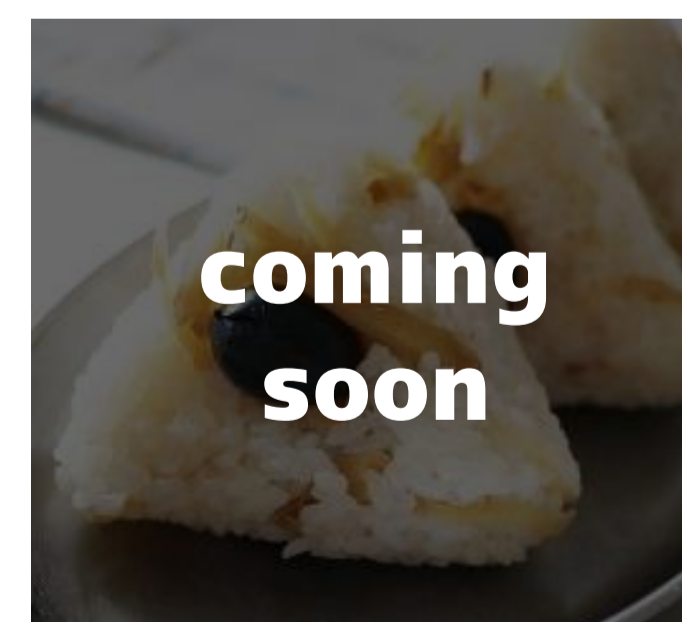


来月のメニュー

簡単におしゃれカフェ気分になる洋風ワンプレートメニュー！



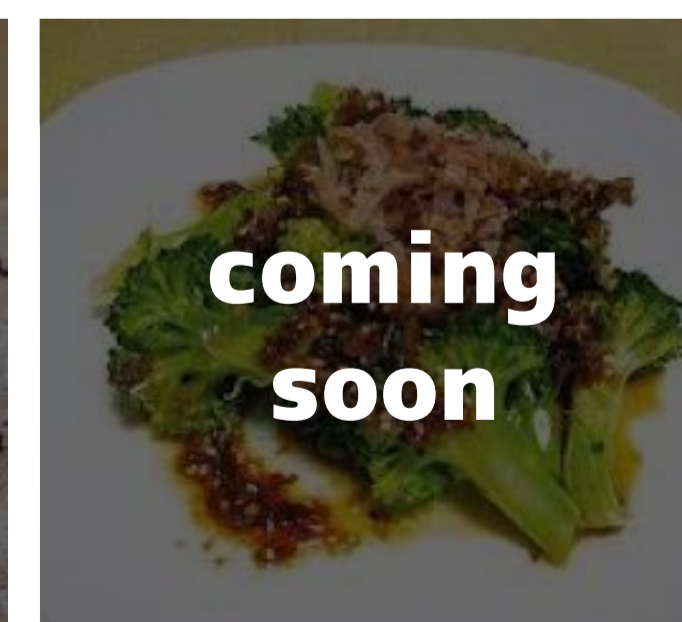
鮭のマスタード焼き



生姜とオリーブのおにぎり



洋風味噌汁



ブロッコリーピリ辛サラダ

次回講義  
予約日時

次回講義の予約やお申し込み方法などは当社ホームページの「料理教室&カルチャー」をご参照ください。

嵐山ガス



2次元コードで  
ページへリンク



お問合せ

☎ 0493-62-2100 (または0493-62-2070)

嵐山ガス株式会社 〒355-0216 埼玉県比企郡嵐山町むさし台1-3-1

男性のみ  
OK

人数制限  
あり

他教室も  
開催中