

ヘルシーで女性にうれしい栄養素が豊富なメニューをご紹介します！

Gas One

嵐山ガス株式会社

健康おうちごはん in HAPPY STUDIO



3/3 (金)・3/8 (水) メニュー紹介



レモンとヨーグルト、サバの臭みが消えさっぱりと頂けます。

ノンフライでヘルシー衣がサクサクです。



ブロッコリーとひよこ豆でタンパク質チャージ！

ヘルシーなのに栄養満点で、満足感も得られるおすすめメニューをご紹介します！
バランスの良い栄養素やミネラルを豊富に含んでいますので、ぜひお試しください！

-  ヘルシーなチキンナゲット
-  デパ地下グルメなサラダ
-  ひよこ豆のカレースープ

メニューディレクション & 講座担当

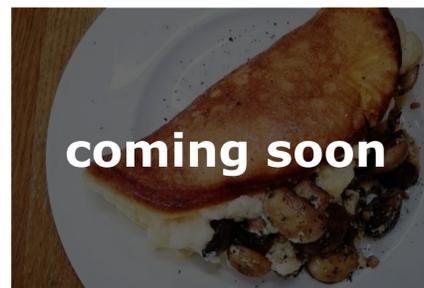
官足法指導士
マクロビオティック料理師範
望診法指導士プロフェッショナル
セルフチェック望診法認定講師

講師：高橋 明子
Akiko Takahashi



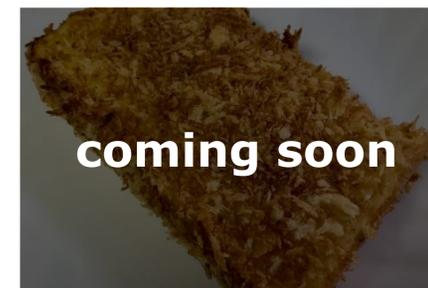
来月のメニュー

手軽に楽しむ、軽食やスナックとしても人気があるメニューをご紹介します！



coming soon

スフレオムレツマッシュルーム



coming soon

簡単揚げないカレーパン



coming soon

イタリアンスープ

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

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

検索

2次元コードで
ページへリンク

