

健康おうちごはん in HAPPY STUDIO



7/7(金)・7/12(水)メニュー紹介

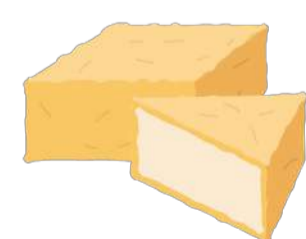


アラビアータとは、イタリア料理で唐辛子を利かせたトマトソースのこと。
栄養成分をバランスよく含んでいて、βカロテン、リコピンが特に豊富なので健康にもGOOD！

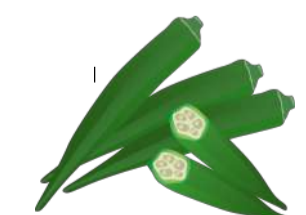


今回のデザートは茄子のタルトタタン。
元々はフランス発祥の甘く煮詰められたりんごがたっぷりとのったお菓子ですが、今回はリンゴの代わりに茄子を使っています！

手作り厚揚げのアラビアータ
たっぷりオクラスープと、茄子のタルトタタンで夏野菜パワーを身体に充電！！



揚げ豆腐のアラビアータ



オクラの洋風スープ



茄子のタルトタタン

メニューディレクション & 講座担当

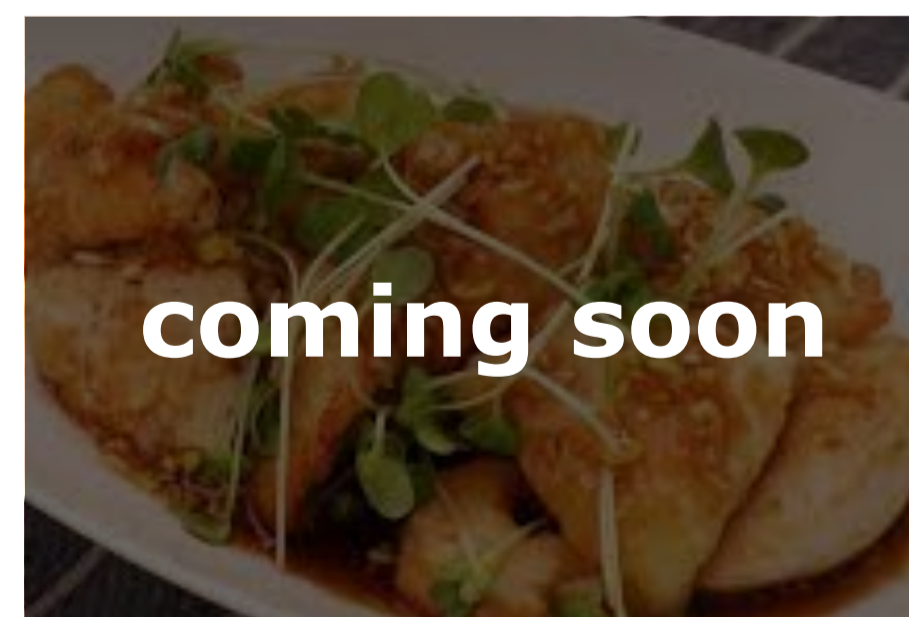
官足法指導士
マクロビオティック料理師範
望診法指導士プロフェッショナル
セルフチェック望診法認定講師

講師：高橋 明子
Akiko Takahashi

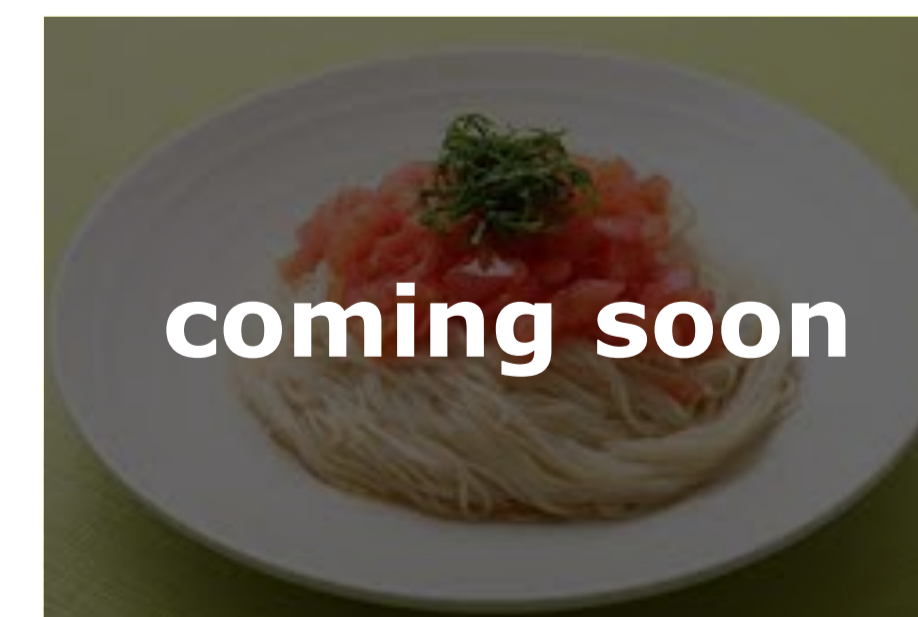


来月のメニュー

暑い夏を乗り切るスタミナ&さっぱりメニューをご紹介します！



鶏ムネ肉の中華ソース



トマト素麺カーペリー二風



ザーサイとトマトの豆腐サラダ

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

