

# 健康おうちごはん in HAPPY STUDIO



1/10 (水)・1/12 (金) メニュー紹介



スパイシーな手作りミートソースとご飯をキャベツで包みました。たっぷりチーズが香ばしい～






みんな大好きな食材組合せのスープです。カレー味が食欲をそそります。

和風な組み合わせに、酸味と甘みのドレッシングが美味しい～～♡



冷蔵庫によくある食材で組み合わせたおかずレシピをご紹介します！  
献立選びで迷ったときは、ぜひ参考にしてみてください。

-  **ロールキャベツご飯**
-  **大根と万能ねぎの  
コチュジャンサラダ**
-  **かぼちゃのカレースープ**

メニューディレクション & 講座担当

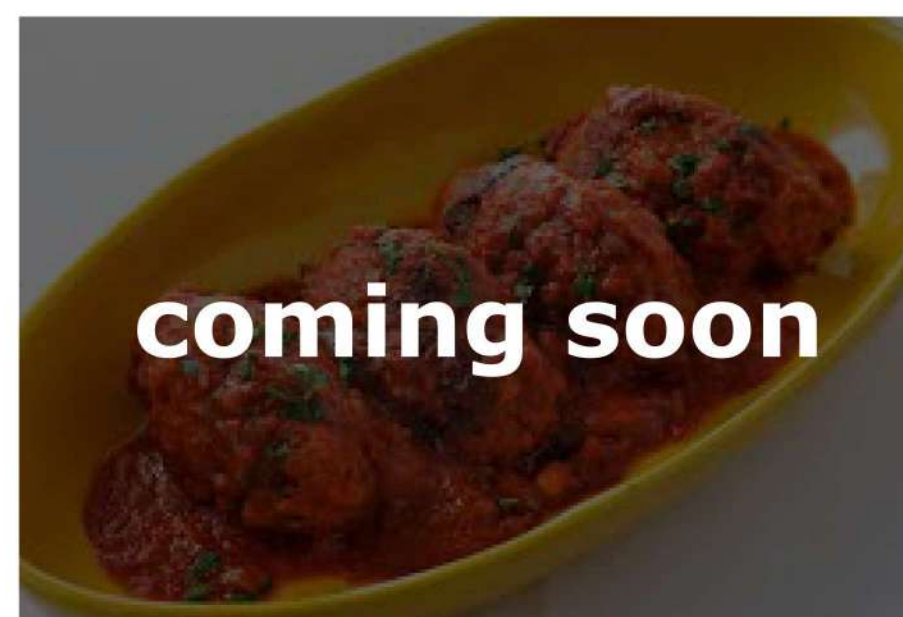
官足法指導士  
マクロビオティック料理師範  
望診法指導士プロフェッショナル  
セルフチェック望診法認定講師

**講師：高橋 明子**  
Akiko Takahashi

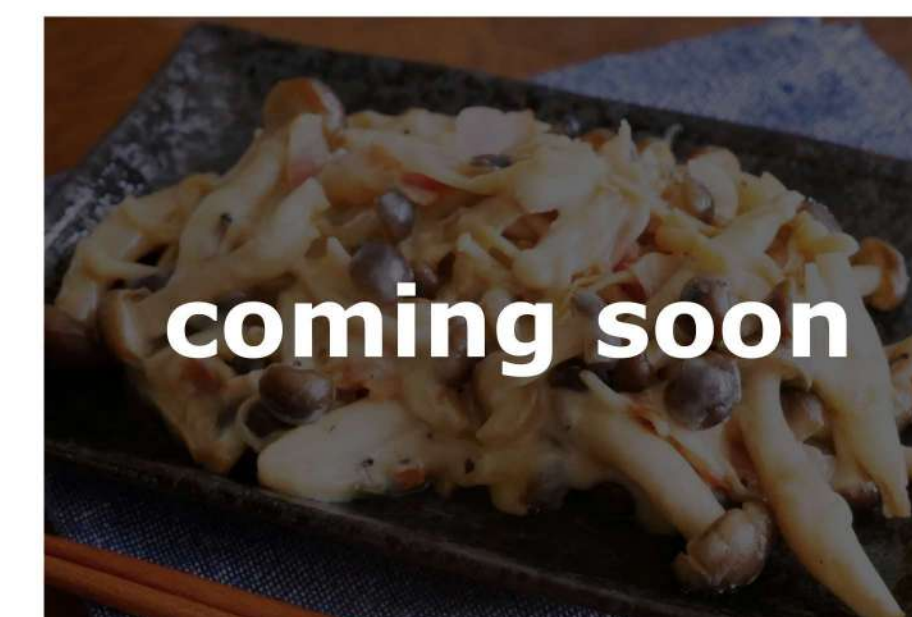


## 来月のメニュー

身体の中からキレイになる食物繊維たっぷりメニューをご紹介します！



パセリミートボールのトマト煮



きのこの山椒パセリチーズ焼き



ごぼうのクリームスープ

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

