



嵐山ガス株式会社

健康 おうちごはん in HAPPY STUDIO



3/1 (金)・3/6 (水) メニュー紹介



中の具はしっかり火が通っているので、揚げるのも時間がかかりません

香りのよいセロリで、味わい深いスープに！

袋煮の中身はもちアワがたっぷり！

ビタミンEは白米の5倍、ミネラルが豊富で便秘解消、貧血予防に効果があり。妊婦さんや生活習慣病予防にお勧め(^_^)v

- 根菜のもちアワ袋煮
- もちアワ春巻
- セロリの養生スープ

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

雑穀おかずシリーズ第2段メニューをご紹介！

coming soon

もちキビサモサ

coming soon

もちキビペペロンチーノ

coming soon

キャベツの養生スープ

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

