



嵐山ガス株式会社

健康 おうちごはん in HAPPY STUDIO

5/8(水)・5/10(金)メニュー紹介



炊いてのせるだけなのに
衝撃的なおいしさ！

ひと口で心身を柔らかく
ほぐす養生力

まろやかなコクと酸味が
癖になります♪

スーパーフードとして注目のアマランサス！
免疫力を向上させるのに役立つ栄養素が豊富で、便秘改善、美肌効果、悪玉コレステロールや中性脂肪を下げる働きも♡

- アマランサス丼
- つぶつぶタラモサラダ
- トマトの養生スープ

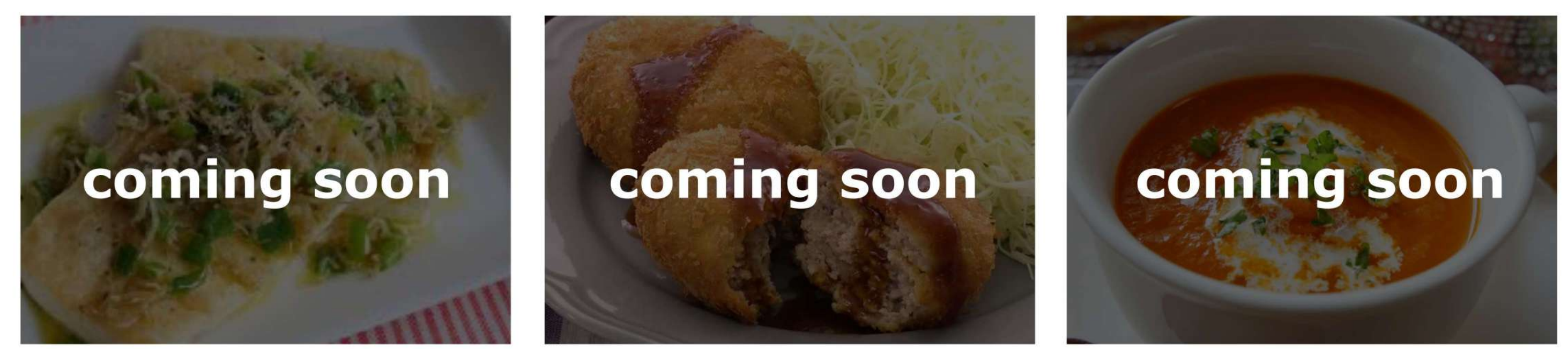
メニューディレクション & 講座担当

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

豆腐を使ったおすすめのヘルシーメニューをご紹介！



ジューシー豆腐のステーキ

豆腐でメンチ

濃厚トマトスープ

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

2次元コードで
ページへリンク

