

Gas One

嵐山ガス株式会社

8/2(金)・8/7(水)メニュー紹介

簡単・ヘルシーで経済的なメニューをご紹介します！

健康おうちごはん in HAPPY STUDIO



誰もが大好きな組み合わせです。
ふんわりしているけど、食べ応え充分！！(^-^)

オクラとトマト 夏野菜を使った
夏の養生スープです。👍

磯の風味と、
とろみあんが絶妙♡

低カロリー＆ヘルシーなのに簡単でおいしい！
しかもヘルシーながら食べごたえ充分なレシピをご紹介します。

- 豆腐とクリームチーズのご馳走
- 豆腐バーグのあおさあんかけ
- あっさりトマトスープ

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



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

来月のメニュー

血行促進作用や殺菌作用などの効果・効能が高い生姜を使ったメニューをご紹介します！



トマトの生姜ペンネ



カブとサーモンの生姜マリネ



まいたけの海苔スープ

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

