

女性の味方♪国産無農薬はとむぎを使用

はとむぎ尽くしのランチ会

胃腸を強くし、身体の水分代謝を良くしてくれるはとむぎは、“薏苡仁(ヨクイニン)”と呼ばれ、昔から漢方食材として代謝不良による不調を治すために使われてきました。

とはいえ、なかなか普段はなじみのないはとむぎ。はとむぎを普段の生活に取り入れやすくする簡単はとむぎ料理のご紹介、ランチを実食いただけるレッスンを開催します。薬膳料理が初めての方にもお勧めです。

国産・無農薬、そして放射能検査済みのはとむぎを使用します。

[開催日]

- ① 2019年7月23日(火) 10:30~13:00
- ② 2019年8月3日(土) 10:30~13:00

[内容]

- ・はとむぎの薬膳効能に関するプチ講座
- ・はとむぎ料理6品の作り方レッスン
- ・はとむぎ尽くしのランチ実食
 - *はとむぎの簡単トマトリゾット
 - *はとむぎのメキシカンサラダ
 - *はとむぎとほうれん草のポタージュ
 - *はとむぎ美肌パウンドケーキ(グルテンフリー)
 - *はとむぎと白木耳の美肌デザート
 - *はとむぎグラノーラ

[参加費]

6,000円(税込)

※6/7「美肌ナイトパーティー」参加者は半額で参加可

[場所]

-be naturally-サロン (大阪市阿倍野区、御堂筋線「西田辺」駅よりすぐ)

※詳細の場所はお申込者にご連絡いたします。

[お申込み]

-be naturally- 竹田房恵

fusae@katokyoto.com まで ①お名前 ②参加日程 ③ご連絡先をお送りください。

