

料理教室 「ごまキッチン」

～参加形式～

「旬食材」と「ごま」をたっぷり使った身体に優しい「おうちごはん」を一緒に作ります。月ごとにテーマのあるレシピをご紹介します。

当然、ごま屋ですから「なるほど～」「えっ！そんなに入れるの？」みたいなお声をいただけるよう「ごま製品」の意外な活用法もご紹介いたします。

お料理初心者の方、男性も大歓迎です。

ひとりひとりまな板と包丁を持って、一緒にお料理を仕上げていきます。

ワイワイ作って一緒に食べて。時にはまじめに「食」についての座学もあります。

おひとり様からでもお気軽にご参加ください。

※トライアルクラス（デモンストレーション形式）も開催しています。



料理教室 「ごまキッチン」

講師：Miki（藤間 美紀）

講師は gomacro のキッチンリーダーみきさんと、藤間美紀（ふじまみき）です。

玄米キッチン Solve の主宰として 8 年の経験があり、豊富なレシピと丁寧な指導が評判です！

調理師・食生活アドバイザー・京都市食育指導員

～ 3の予定と内容 ～

日時 8日（水） 11:00-14:00
12日（日） 11:00-14:00
16日（木） 11:00-14:00
17日（金） 11:00-14:00

内容 「春キャベツ×ごま」

- ・ごはんの入ったロール春キャベツ
練りごまトマトソースで
- ・春キャベツのゴマ味噌ホットさらだ
- ・金ごま香る芽キャベツのおひたし

参加費 4,320 円（税込）

店頭または web からお申込みください。

<http://gomacro.resv.jp/>



お気軽にお問合せください。 gomacro Salon tel:075-257-5096