

# 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。

## ～1月の予定と内容～

|    |                   |
|----|-------------------|
| 日時 | 11（木） 11:00-14:00 |
|    | 14（日） 11:00-14:00 |
|    | 25（木） 11:00-14:00 |

## メニュー「ごま油がきめて！！

ごま油と白菜のお鍋 ピエンロー鍋

○ピエンロー鍋

○大根の千枚漬け風

○カリカリ豚肉とネギ塩の

混ぜごはんおにぎり

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/>

gomacro Salon tel:075-257-5096



【初回の方限定！トライアル価格！】

初回受講の方限定

トライアル価格 2,160円

で受講可能です！

facebook ページ

 ごまのお料理教室 ごまキッチン

## 料理教室 「ごまキッチン」

講師：Miki（藤間 美紀）

「美味しいおうちごはんは地球を救う！」をコンセプトに、旬の食材とごまを使った「カラダに優しいレシピ」と「食」について学べるお料理教室を開催。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

