



ごはんに合う！！

10分でできる

## もう一品ごまおかず

新米や美味しいものがいっぱいの秋到来！  
食欲の秋を「ごま」でいただきます！

- \* マグロのポキ
- \* 大根とキムチのカクテキ風
- \* ナスとピーマンの炒め物
- \* ごま油の簡単美味しいドレッシング
- \* ごま和え 他

9/26 (水)  
27 (木)  
11:00~14:00

Miki (藤間美紀：調理師・食生活アドバイザー・京都市食育指導員)  
「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！

講師



お肌も！！

## 残暑バテ 復活献立

ごまと肉魚の組み合わせは最強のタンパク質吸収。  
バテてるのは身体だけじゃない！  
ココロもお肌も髪もダイエットにもタンパク質は必要です。

- \* 鶏と残暑野菜で治部煮風
- \* 柚子の香りのしっとり卵の花
- \* 青菜のオイル蒸し
- \* 赤米飯と辛くない味噌キーマ  
(\* コーヒーゼリーとごまホイップ)



講師

なゝ子 (七山妙子：料理人)

ドラマ「明日もきっと美味しいごはん」フードコーディネーター担当。魚肉野菜をバランス良く召し上がれ！塩で仕上げず素材の味を大切に。出汁を基本にさっと作れて無駄なく使い切りおぼんざい提案。楽しくお料理できたら食べる人も幸せ♡まずは自分が楽しんでいただきたい、なゝ子空間です。

9/14 (金)

11:00~14:00



「ごま」が美味しい料理教室

## ごまキッチン



「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」を一緒につくる  
参加形式のお料理教室です。

お料理初心者の方、男性も大歓迎！  
おひとり様からでもお気軽にご参加ください。

お申し込み方法

gomacro Salon 店頭 または  
ご予約ページ <http://gomacro.resv.jp/>



参加費 4,320円 (税込)

初回受講の方は  
トライアル価格 2,160円 (税込)

facebookページ 『ごまのお料理教室 ごまキッチン』