

マクロビオティックのきほん体験レッスン

マクロビオティックのきほん
体験レッスン



日常の食生活の中でテーマとしている思い
はありますか？

食で変わるころとからだ。

普段の生活に取り入れやすいマクロビオティック
の基本の考え方、食事法など～

「きほんのき」をクッキングスクール リマ認定
インストラクターが、わかりやすく&丁寧にお伝
えます。

2020年3月 8日(日) (和風メニュー) 担当 久保田ちはる

玄米ごはん
春の味噌汁
きんぴら
オレンジゼリー

マクロビオティックとは
玄米ごはんの美味しい炊き方

2020年3月29日(日) (洋風メニュー) 担当 神山章乃

玄米ごぼん
ミレットスープ
車麩のフライ
リンゴの葛煮

マクロビオティックを自由に楽しむ
主食がパンの時のおかずについて

参加費 各 2,500 円 BIO のお土産がつきます。

場 所 自然食 BIO 電話：052(842)5010

時 間 両日とも 10:00～12:30

こんな方にお勧めします！

- ・4月から始まるマクロビオティック初級コースの講座をご検討の方
- ・初めてなので一度体験してみたい方
- ・マクロビオティックとはどんなものか知りたい方
- ・家庭料理を本格的に習いたいが、きっかけが欲しい方

クッキングスクール Lima 名古屋校
名古屋市昭和区塩付通 4-19
自然食 BIO