

フワッとしているのに崩れないおむすび♪



お米セミナー
おむすびと米粉スイーツ

「土用の過ごし方」秋編

10月22日(日) 定員: 8名 講習費: 5,500円

10:30~14:00

※キャンセルポリシー: 前日から半額をいただきます

お米は一粒一粒が「命」

その命と命を結ぶフワッとしているのに崩れないおむすびの結び方をお伝えします
また、「心の養生」として、2種類のヴィーガンスノーボールを作ります

「米」「米粉」「米を使った調味料」など、秋の養生のテーマ「米」を深掘りしていきます

- ・おむすび
- ・重ね煮の味噌汁
- ・玄米甘酒ドレッシングと蒸し野菜
- ・ぬか漬
- ・米粉のスノーボール (お持ち帰り)



スノーボールは日持ちが
してお土産にもピッタリ



ホリスティックサロン
ラ・クルール主宰
中野 清美先生

「土用の過ごし方」今後の予定

■冬土用 1/19 金 (テーマは小豆と海藻)

お申し込み方法

- ・メールでのお申込み culture@katayama-eight.com
- ・HPからのお申込み <https://keight.jp/culture.html>



メールでの申し込み



HPからの申し込み

件名「秋土用」

①氏名 ②住所(新潟市中央区など) ③日中連絡できる電話番号

申し込みメールには3日以内に返信いたします。

返信がない場合はお手数をおかけしますが、担当までご連絡ください

・問い合わせ先 ※電話での申し込みはできませんので、ご了承ください

070-3351-7393 (カルチャー担当) / 025-270-0088 (カタヤマエイト)

LINE公式アカウントに登録
して簡単に申し込めます!



QRコードで友達追加
して申し込んでね!

LINEからの申し込み



CULTURE STUDIO
Nature KATAYAMA