



写真は好美さんが実際にお子さんのために作っているお弁当です・・・幸せな気持ちになるお弁当ですね

菜の花キッチンの おやさいごはん の おべんとう

6月3日(木)

スタジオカルチャー:10:00~12:15

定員:12人(お子様連れ可)

講師:菜の花キッチン
武田 好美先生

受講料:4,800円(スタジオカルチャー)

1,000円(きままにおうちカルチャー)

2つの教室からお好きな教室をお選びください

スタジオカルチャー

先生から直接習って、料理も楽しむ！ナチュレ片山のこだわり食材をご用意いたします。コロナ対策として、消毒や換気に気を付け短時間、持ち帰りの教室です。

きままにおうちカルチャー

ご自宅にレシピを郵送します。時間や面倒な操作に縛られず、自分のペースで料理を楽しめます。

今回のテーマは「おべんとう」 お弁当に詰めてお持ち帰りの教室です
調理時間を短縮して、お弁当に詰める工程を楽しんでいただきます

メニュー(全て動物性食品は不使用です)

- ★基本のコロッケ・・・玉ねぎや根菜の甘味を生かしたホッとする定番コロッケ
- ☆カリフラワーとカブの味噌サブジ・・・野菜の水分で蒸し煮にするスパイシーなインド料理
- ★人参の白和え・・・砂糖を使わない白和え
- ☆初夏の野菜とお豆のサラダ
- ★苺のムース・・・デザートがあると嬉しいですね♡
- ☆モチキビと緑のお豆のごはん・・・モチキビの黄色、お豆の緑で爽やかな色合い
- ☆ご飯のお友2種

※仕入れによりメニューが変更する場合がございます

★は実際に実習します ☆は講師がデモンストレーションしながら皆さんの分を作ります

・・・申し込み方法・・・

- ・ナチュレ片山2階KATAYAMA EIGHTオフィスに直接お申し込み
- ・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「おやさいごはん」

①氏名 ②住所(詳しくご記入ください) ③日中連絡できる電話番号 ④希望の受講方法

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)



CULTURE STUDIO
Nature KATAYAMA