

直売・カフェ こころや 体験教室 参加者募集中です！

開催日 10月20日(火) 定員 6名

時間 13:00～15:00 場所 こころやカフェにて

～ローフードマイスター・パティシエ森奈穂さんに教わる～

季節のロースムージーパフェづくり教室

●今回は、猪苗代町でローフード専門の料理教室を主宰する森奈穂先生にロースムージーパフェ作りを教わります。季節の果物や緑葉野菜を使い簡単に作れるスムージーで心身の整え方を学びます。

今では一般的になってきましたが、改めてスムージーとは何か？スムージーの栄養や体への効果とは何かを学び、やってしまいがちなスムージーのNG集など、座学で教わり最後に季節のスムージーの実習と試食を行います。

とっても美味しいスムージーに笑顔になりますよ！

ローフードのRawは「生」という意味です。生(非加熱)、もしくは48度以下で調理した自然の食材を食べる事によって、野菜や果物に含まれている酵素を生きのまま体内に取り入れることを重要としているのが酵素栄養学、ローフードです。ご参加をお待ちしております！

●講師

☆ローフードマイスター・パティシエ 森奈穂

猪苗代町でローフード専門の料理教室「Rawfood kitchen hanaho」主宰。

娘の離乳食がなかなか進まず、色々試しているうちに娘を私たちに合わせるのではなく、娘に私たちが合わせればいい！とひらめいて「ローフード」を学び、どっぷりハマリ現在に至る。

●参加費用 2000円(材料費、講師代)※グループに分かれて試作しますので、エプロンと手拭きタオルをご持参ください。

※マスク着用 または ハンカチ持参でのご参加をお願い致します。

●定員 6名 先着順とさせていただきます。●お申し込みは こころやカフェ江藤 まで。下記電話にて受付け致します。



直売 カフェ
こころや

福島県西白河郡泉崎村川畑 37-1 TEL:0248-53-5568 FAX:0248-21-8553
MAIL cocoroya@cocoron.or.jp URL <http://www.cocoron.or.jp>