

# 未来を救う玄米菜食

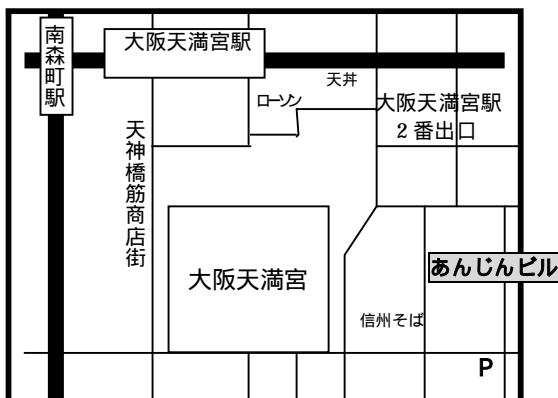
## 楽しい料理講習会

旬の野菜を使ってメイン料理からデザートまでつくる過程を、講習形式でご覧頂きます。料理についての説明や環境等のお話を交えながら玄米菜食がご自宅でも簡単においしくつれることを実感してしまう、そんな料理講習会の開催でございます。

何よりも、楽しく愉快的な時間を提供してくれる講師は、牧野哲弥氏と小出美津恵氏の絶妙なコンビです。大阪狭山市「玄骨」と北新地「まкруびお」自然食レストランのオーナーです。

食材や調味料等は、体に負担をかけないものをセレクトしているのは、もちろんですが、選び方や購入方法の説明もさせていただきます。食を通じて健康や未来を考えてみませんか。皆様のご参加を心よりお待ちしております。

当日は筆記用具をご持参頂きますようお願いいたします。



と き 平成20年8月30日(土曜日)

ところ 大阪市北区天満4-16-5  
あんにんビル2階 さする庵

じかん 11:00~14:30

参加費 4,000円

お申し込み メールまたはFAXにてお願いします

E-mail [info@mild-square.com](mailto:info@mild-square.com)

H P <http://www.mild-square.com>

FAX 06-6355-5124 (さする庵)

T & F 06-6343-0961 (まкруびお)

\* JR東西線 「大阪天満宮駅」下車徒歩2分

\* 地下鉄谷町線・堺筋線「南森町駅」下車徒歩4分

楽しい料理講習会に参加します。

名 前 \_\_\_\_\_ 電 話 \_\_\_\_\_

住 所 \_\_\_\_\_

メー ル \_\_\_\_\_