

素食を楽しむクッキング教室

健康や環境のことを考えたら、手づくりのごはんが一番いいのはわかるけど・・・、
毎日忙しくて、お料理を楽しむ余裕がない!

エコな生活って、ちょっとめんどろ!

そんなふうに感じている方にこそ、おすすめのクッキング教室です。

「素食」は、「手は抜くけど質は抜かない!」をモットーに、多忙な現代人が都会的な暮らしの中でも、健康や環境に配慮した食事を無理なく楽しむことがコンセプト。ボリューム感はあるのに低カロリーなヘルシーメニュー、食材や資源を大切に活用するアイデア、便利な手当法など・・・。
伝統的な食の知恵や、できるだけ命を大切にいただく心を、一緒に伝えあいましょう。

■日 時 6月21日 日曜日

11時～13時30分

■場 所 さする庵

大阪市北区天満 4-16-5

あんじんビル 2F(地図参照)

■会 費 4,000 円(税込み)

■持ち物 エプロン、三角巾

■定 員 10 名(予約先着順)

■申込み 「素食クッキング参加申し込み」と、氏名、連絡先をお書き添えの上、

さする庵 担当/秋田(info@mild-square.com) fax 06-6335-5124 または

アクエリアス 担当/南(info@aqua373.net) fax 0798-41-9760 まで御願ひします。

■ 6月の内容 ■

- ・豚肉とクローバーの生春巻き ネギソース
- ・空豆豆腐 ・夏野菜の揚げ煮浸し
- ・梅若汁 ・季節のごはん
- ・ビワのコンポート
- ★ 手当法のお話/葛の効用 など



JR東西線 「大阪天満宮」下車徒歩2分
地下鉄谷町線・堺筋線「南森町」下車徒歩4分
あんじんビルの旗がはためている黄色い建物です

さする庵(マイルドスクエア)<http://www.mild-square.com>

■南 恵子プロフィール

食と健康アドバイザー・フードコーディネーター。素食を提案するセミナー、執筆、講演などを中心に活動中。著書・監修本に

『じぶんでつくるクスリ箱』(ブロンズ新社)、

『美人をつくる かんたんヘルシーごはん』

(技術評論社)。「素食な生活」

(<http://www.aqua373.net/>) を運営。総

合情報サイト AllAbout「食と健康」ガイド。