

美味しいハーブ & スパイス講座

テーマ シード系スパイス ナッツバー作り

開催日時 4月10日(水) 11-13pm

参加費 3400円

場所 (一社)ローカリズム推進楽会

Office&Kitchen「食ool!(く〜る!)」三川町9-9(とうかさん近く)

定員 5名

締切 4月8日(月)

申込先 FBoRHP申込フォームから FAX申込用紙もあり

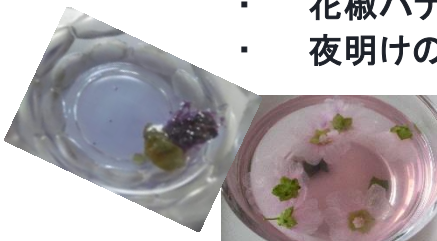
<http://www.localfan.or.jp/> メール; hirayama@local-fan.or.jp

4月21日は春を祝うイースター
卵料理にあうシード系スパイス特集
携帯エネジー食?! ナッツバー作りも



予定メニュー

- ・ 塩漬け卵や豆腐の酢漬けなどで“カンタンだ丼”
- ・ おからパン粉でひよこ豆のコロッケ
- ・ 人参パスタじゃがたまソース
- ・ 花椒バナナムース
- ・ 夜明けのティザーヌ…etc.



講師 田村明子

資格: JHSハーブインストラクター上級、家庭料理技能検定3級、初級園芸福祉士

2003年よりマクロビオティックや玄米菜食の料理教室に通い、雑穀・乾物料理、野菜スイーツ、卵・乳製品不使用のスイーツ作りを楽しむ。時々マクロビアン。ここ数年は何にでもハーブ & スパイスをちょい足しせずにはいられない。