



ヴァンサンカンアカデミー



～健康な体と心を作る大人の食育講座～



【～第1回～】



脳細胞を作る「油」セミナー

～実習：ごま油で作るドレッシング～

～試食：オーガニックパンとサラダのサンドイッチ～

日程：平成27年10月18日（日）

時間：10：30～13：30

定員：10名

料金：2,500円

※お土産ドレッシング・パン・ハーブティー付

講師：フローレンスみつこ先生

内容：

- ① 知っておきたい！油についての基礎知識
- ② こんなにたくさん！ごま油の種類と特性
- ③ 実習：おいしい♪健康♪簡単に作れる【ごま油ドレッシング】
- ④ 試食：【薪ストーブで焼いたオーガニックパンで作るサラダサンドイッチ】



愛媛県東温市にて、マクロビオティックをベースとした体に優しいお料理教室を開催。
9月には自宅にてダイニングもオープン予定
クシマクロビオティックインストラクター
雑穀アドバイザー・食空間コーディネーター

