

ikiruの簡単みそ玉教室

*** 発酵食で心も体も美しく ***

毎回 大人気のikiru 水野先生の「みそ玉教室」が青空GARDENと初コラボ♪

お味噌汁は美容や美肌、体のコンディションを整える健康効果があることをご存じでしたか？ 大人気海外セレブ、ミランダ・カーも美と健康のためにお味噌汁を毎日飲んでいるそうです。

教室では、お味噌の効果効能、栄養成分などの説明と具体的な調理法や簡単に取り入れる方法などを実際に作りながら教えてくれます。

こちらの教室で作った「みそ玉」は、お持ち帰りはもちろんですが、ひとつは青空GARDENでランチと一緒に召し上がりいただけます。

日時 2021年4月25日(日) 10時30分～11時30分

場所 ホテルニュータンダ 2階 すみれの間

おひとり様 2,500円 (青空GARDENも料金含む)

持ち物 エプロン、三角巾、持ち帰り用タッパー

※定員に限りがありますので、お早めにお申し込みください

ご予約・お問合せ ☎ 095-827-6121



講師紹介

Natural Foods Life ～ikiru～

代表 水野智子

