

# 3月の料理教室・各講座のご案内

本店

料理教室 3/20(火) 10:30~

## 「もっちり、しゃきしゃき蓮根の美味しさを 調理の工夫で楽しみましょう」

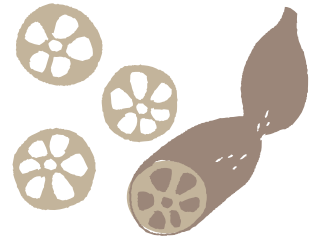
New!!

講師:富永 素子 先生 受講料:2,700円(税別) 定員:12名

\*長崎伝統野菜の1つ唐比蓮根の魅力と共に、栄養、特徴、保存方法、簡単な調理方法を楽しんで料理します。

- ・もっちり蓮根もち ・乾燥蓮根でお味噌汁 ・蓮根サラダのだし和え
- ・コロコロ蓮根のオープン焼き

\*蓮根食べ比べ3種、唐比蓮根お持ちかえりあり



富永 素子 先生 プロフィール

野菜ソムリエプロ、笑顔の野菜教室主催

野菜や果物の魅力と、素材の栄養、特徴、保存方法、簡単な調理方法を料理教室でお伝えしています。

WORK SHOP 3/17(土) 13:30~

## 「川添酢造 味噌作り教室」

受講料:3,300円(税込) 定員:20名

\*5kgの麦味噌を仕込みます。

\*容器が必要な方は、別途500円戴きます。お申し込みの際にお伝えください。



★毎週月曜日(3/5、12、19、26) 19:00~20:15 「ピラティス/ジャイロキネシス クラス」

講師: Shizuka 先生(作業療法士) 受講料:2,000円(税込)

※お申し込み→shizuka630london@yahoo.co.jp

★3/29(木) 10:30~「ママのための食育塾」 講師:谷川 千夏 先生 受講料:3,000円(税別)

※お申し込み→090-8288-7606

### 料理教室・各講座 お申し込み方法

お電話、ホームページでお申し込みください。店頭でも受付可能です。

TEL:095-856-8101(本店) 0957-27-3171(大村店) URL:<http://www.chopro.co.jp/kuriya/>

※お申し込み時点で定員に達している場合は、キャンセル待ちとさせていただきます。

※3日前からキャンセル料が全額発生します。予めご了承ください。