

# ソバの実を使った薬膳料理を食べようクラス！

6月24日（木）13時～15時@青葉台教室（これは珍しい）

7月23日（祝金）10時30～12時30、13時～15時、17時～19時@三軒茶屋

講座のポイント！

ソバの実が健康に良いことはそれなりに周知されていますが、目的に併せてどんな食材と組み合わせるとベストなのかを講義で学び、実際に食べてみたらどんな料理になるのか？体験できます。ソバの実を使った薬膳料理を5種類食べてソバの実の可能性を体験しましょう！

食べるだけではありません！ソバの実の初体験が出来ると思えます。完全創意工夫したオリジナルレシピがゲットできます。

※6月24日・7月23日の13時～の講座は食事後に講義となります。

空腹でいらしてください。

※両日とも同じ内容です。オンライン受講も出来ます。

★料理および講義のテーマは、ダイエット、コレステロール、血糖値が気になる人。ダイエットに向けたソバの実レシピなど

受講料：5,500円（ソバの実のお土産つき）

青葉台定員10名、三軒茶屋定員8名です。

第2回目は「コロナに負けるな、免疫力を上げるソバの実を使った薬膳料理」です。そばの実を使ったスイーツも紹介します。

スイーツ特集はまたいつか！