

ムソー

# 「マクロビオティック」入門

かんたん  
&  
ヘルシー

## (正食) 料理教室

マクロビオティック(玄米菜食)の基本を学びながら  
「体の喜ぶ」食事を楽しんでいただきます。

日時 平成30年5月9日(水)  
・午前の部 11:00~13:00  
・午後の部 15:00~17:00

会場 まるおか2階

定員 各教室12名 ※先着順

講師 正食クッキングスクール: 向後あき子先生

会費 3,000円(お土産付)

※キャンセルは前日は半額,当日は全額の負担をお願い致します

◎エプロン・お手拭きをご持参ください

～ 献立 ～

小豆入り玄米ご飯

基本の味噌汁

車麩のフライ

切り干し大根と高野豆腐の煮付け

マクロビオティック  
って何?



株式会社まるおか 高崎市棟高町1174-1

〈お申込み/お問合せ〉 フリーコール 0800-777-9977