

あい・ぽーとガーデンカフェ
〈秋〉の特別企画

玉ねぎ糰子づくりの実演&お土産付き!



糰子のちから

「秋の旬の食材を味わう麴料理」

あい・ぽーとガーデンカフェで糰子メニューをご担当の大沼さんが糰子の作り方や活用法、人気のレシピを教えてください。座学の後にはみんなでランチ★生活の中に賢く糰子を取り入れ、普段の食材で、楽しく美味しく、美しく、家族みんなが健康的に食卓を楽しむコツを一緒に学びましょう。



糰子について教えてくださいのは・・・

糰子料理研究家 大沼 敦子 さん (糰子マイスター)

(「あい・ぽーと」のガーデンカフェメニュー考案&調理・子育て支援員、自然派化粧品メーカーモデル、港区南青山でデザイン会社の代表を務める)

日時：11月6日(月)

11:30~12:00 2Fホールで「糰子のおはなし&玉ねぎ糰子づくり実演」

12:00~12:30 親子でランチをしながら先生とトークタイム

〈ランチメニュー〉 お家で再現簡単♪玉ねぎ糰子のお土産付き!

「玉ねぎ糰子のれんこんボール・糰子のさつまいもご飯・糰子でキノコ炒め」

対象：あい・ぽーと会員の保護者とお子さん

※保育付きではありません。お子さんを傍らで見守っていただきながらご受講いただく形式です。別途保育を希望の方は、一時保育あおばをご予約ください。

定員：15組 (※講座開講最少人数は4名とさせていただきます。)

参加費：ランチ1食分・玉ねぎ糰子(100g)のお土産付き・ランチメニューのレシピプレゼント
港区内 1,500円・港区外 1,700円 を前払

*材料準備の都合上、10/23(月)以降のキャンセルは致しかねます。ご了承ください。
*急なご事情によりご参加頂けなくなった場合は、代替りの会員さんへお譲り頂くことも可能です。

持ち物：筆記用具・乳児さんはバスタオルなど

受付：9/11(月) 10:00~先着順にて受付

*受付は、お電話か窓口でお受け致します。

ご入金：10/23(月)までに窓口にてお支払いください。

※期限内にご入金頂けない場合はお電話にてその旨ご連絡ください。
※ご連絡なく入金がない場合は、他の方にお譲りさせていただきます。予めご了承下さい。

*ランチはあい・ぽーとにて召し上がっていただきます。
時節柄、お持ち帰りはお遠慮ください。