

良い仕事、やりたい仕事をするには、体が資本

野菜・果物を食べて よりカッコ良く！より美しく！

10月野菜de健康教室 (日曜ワークショップ)のご案内

野菜と果物を取り入れて、毎日イキイキとしたオン&オフタイムを楽しんでみませんか？
毎月旬の野菜・果物を取り上げ、健康的に働くための食のヒントをお伝えします。

テーマ「オリーブオイル&ギリシャ料理」

店頭で並ぶオリーブオイルをどのように選んでいらっしゃるでしょうか。オリーブオイルはオリーブの品種や、生産農場によって味、香りが様々です。更に悪玉コレステロールを抑えてくれて、老化を防止する健康的な油です。
今年2月に好評だったアリスティさんにご協力いただき、オリーブオイルのホントのお話と、オリーブオイルを使った旬の野菜たっぷりのギリシャ料理を作って一緒に楽しめます。



クレタ島のオリーブオイル

■日程: 2018年10月14日(日)11:00~13:30

* 10:45会場集合です。

* ランチはギリシャ料理を作ります。

■場所: ケイズプレイス

〒167-0043 東京都杉並区上荻1丁目
荻窪駅から徒歩5分の青梅街道沿いの
レンタルルームです。

参加者の方に詳細をお伝えします。

■内容: オリーブオイルについて、
ギリシャ料理作り、食べ比べ
サラダ、ディップ、スープ、メインディッシュ
など作ります。

<参加すると>

- ★オリーブオイルの選び方を知ることが出来ます。
- ★オリーブオイルの栄養価を学びます。
- ★旬の野菜を使った秋のギリシャ料理と一緒に作ります。
- ★ギリシャ料理を参加者全員で楽しめます。
- ★アリスティのオリーブオイルを特別価格で購入できます。

■持ち物: 筆記用具、エプロン

■定員: 7名

(定員になり次第締め切らせて頂きます。)

■講師:

キャリアカウンセラー&野菜ソムリエ
ベジフルビューティーアドバイザー
上西 智子



■受講料: ¥3800 (資料、材料費、税込)

ギリシャ料理材料費、旬の野菜・果物お土産付き

■お申込み

お問い合わせ先のメールから、もしくは
ホームページからお申込みお願いします。

<http://www.career-nihonbashi.com/application/index.html>

■参加におけるお願い

- ・キャンセルは仕入れの都合上、10月10日(水)までにご連絡をお願いします。10月11日(木)以降はキャンセル料3800円がかかります。
- ・教室での商品等の勧誘・売込みはご遠慮願います。

■今後の予定

11月14日(水)夜 リンゴ 日本橋

12月2日(日)昼 冬の野菜ケイズプレイス最終回

■お申込み・お問い合わせ先

株式会社デイツ

info@datescorp.com