

マクロビ教室

玄米・野菜・海藻・豆類を中心とし陰陽を取り入れた身体に優しいマクロビ料理
今回の野菜の重ね煮はしっかり火をいれて炊くので陰性の野菜も陽性になり、身体をしっかり温めます！
年末年始で疲れた胃腸を整えるデトックスメニューしかもとてもおいしい料理です！

ぜひご参加ください😊



(場所)

山本ヨガ研究所 スペースあい
神戸市灘区阪急王子公園駅東出口
下車徒歩2分
水道筋商店街 ライオンズマンション
王子公園第203号室

お問い合わせ先

講師 岩岡 由美子

TEL: 080-4018-8372

MAIL: yumimaru8372@ezweb.ne.jp

www.mogumogukobe.com/

日時 H30.1.26(金) 10:30~13:30

8名 参加料金 3,800円 (税込)

※ 締め切り日 H30.1.23(火)

※エプロン、おてふきタオル、筆記具を持参ください！

メニュー

- ・小豆玄米
- ・野菜の重ね煮
- ・重ね煮で作る大豆バーグ
- ・重ね煮で作った白和え
- ・大根ポタージュ



<講師プロフィール> 岩岡 由美子

山本ヨガ研究所養成講座44期卒業

正食協会認定マクロビオティック師範 米粉マイスター

ナチュラルフードマイスター

出産後の体質改善を求め、マクロビオティックと出会う。

現在は、自宅にてマクロビオティック料理のプライベートレッスンも実施しています。