



パン & 料理講座

からだにイイ食材...



ナッツを使って!



9/26(金)27(土)

12~16時



- 定員 各日9名(先着順) (金曜日か土曜日を選択)
- 対象 15歳以上の方
- 費用 2,000円
- 申込 9/8(月)~13(土)の9時から17時にお電話や窓口で受付。窓口優先。
- 会場 2階 実習室
- 持ち物 エプロン・三角巾・手拭きタオル・パンを入れるもの

～ナッツの力(チカラ)～

- ・脂質(オメガ3脂肪酸・オメガ6脂肪酸)・・・
悪玉コレステロール減少・動脈硬化予防
- ・ビタミンE・・・抗酸化作用で老化防止
- ・食物繊維・・・腸内環境整備・便秘解消
- ・ミネラル・・・代謝促進疲労回復、
- ・タンパク質・・・肌や筋肉をサポート

健康・美容・ダイエット・脳の活性化に欠かせない食材。
取り入れましょう!

MENU

- ・クルミパン
- ・ピーナッツクリームパン
- ・クルミ豆腐



講師 出村華織

