

野菜と玄米中心の食生活で、
心とからだの健康づくりを実践する
マクロビオティック料理。
三次で提供されている
人気店「はやりのごはん」の津田さんが、
三次の旬の野菜を使い、
心とからだにやさしいお料理を伝授！
ふるってご参加ください！

2015年

11/14 (土)

午前10時～午後1時

@ トレッタみよし
調理体験工房

三次野菜で毎日健康！

はやりのごはん

de マクロビ体験!!

講師 はやりのごはん 津田 迅李さん

対象 中学生以上の方
(お子さま連れの参加も可能です)

参加費 1,000円 (当日集金します)
※お子さま連れの方で、お子さまも食事される場合は、
別途500円ご負担いただきます。

日時と場所 11月14日(土) 午前10時～午後1時
トレッタみよし 調理体験工房にて

持ってくるもの エプロン、三角巾 (バンダナ可)
ハンドタオル

定員 12名 (先着順とさせていただきます)

申込方法 トレッタみよし店頭レジまたは
FAXにてお申込ください。
※問合せ ☎0824-65-6311

〈メニュー〉

*3色どんぶり
*大根の照り焼き
*ひじきとれんこんのサラダ
*根菜の葛餡スープ



トレッタみよし 行

FAX 0824-62-9939

はやりのごはん deマクロビ体験 参加申込書

申込者名	電話番号(携帯電話)	
住所		
参加者名	年齢	お子さま食事 (※1)

(※1) お子さま連れの方で、お子さまもお食事される場合は、「○(マル)」
をしてください。(ひとりあたり500円ご負担いただきます。)