

ナチュラルでエコな暮らしを楽しもう  
夏も元気 \* ちょっとスパイシーなアジア風お料理教室

暑い夏、ピリッと体を刺激してデトックスするスパイスやハーブ、体をいたわり元気を取り戻させてくれる旬の野菜たち。。そんな夏の恵みをたっぷり使ったエスニックなお料理を楽しみましょう！アンチエイジングや夏バテ予防も期待できます。またお風呂のおそうじラクラクキレイ鏡やエコポイント活用法もご紹介いたします。



- \* トマトとひよこ豆のネパール風カレー & 発芽玄米
- \* チキンとアジアンハーブサラダ レモンソース添え
- \* 梅酢なます
- \* とうふ白玉のココナツミルク汁粉
- \* レモングラス風味の水出しオーガニック緑茶付き

2010年7月8日(木) 10:00 ~

所要時間2時間45分程度

- \* 講師 ナチュラルライフ教室ゆるりり 代表  
ITEC公認アロマセラピスト 溝口 美代子
- \* 定員 6名様(予約制) \* 参加費 1,800円
- \* 会場 トステムショールーム新潟  
(新新バイパス桜木 I.C.より車で約1分)
- \* 持ち物 エプロン・お手拭き
- \* お申込み・お問い合わせは

南総合建築(株) 025-258-3636  
In The Prime 080-1194-9305