

一日 春のデトックスディナーパーティー

いつまでも若く…

アンチエイジングケアは体の中が綺麗である事から始まります。

この春、自分自身の体に優しく、

美味しい春のデトックスパーティーへどうぞ。



日 時	3月10日 (水) 16:30~18:30
場 所	NHK文化センター広島教室3階
受 講 料	(会員) 2,625円 (一般) 2,835円
教 材 費	1,000円
講 師	フードコンサルタント マザー美佐子
デトックス料理人	片岡裕士、大森裕司、渡辺美穂、鮫島史穂子

【MENU】

☆ウェルカムドリンク	小麦若葉とりんごのクロロフィルジュース
☆スープ	発芽レンズ豆のスープ ほうれん草とナッツのクリームスープ
☆サラダ3種	ベリーリーフのオニオンドレッシング 温野菜のカシューナッツマヨネーズサラダ スプラウト野菜の甘酢ドレッシング
☆5つのアラカルトディッシュ	発芽玄米ごはん揚げないコロッケ 菜の花とポテトのノンミルクグラタン もやし・糸こんにゃく・レッドキャベツ・パプリカのナムル 雑穀ごはんのギャバまぜ炊きごはん (白米・押し麦・もちきび・紫米・ギャバ粉米) 発芽玄米のリゾット風甘酢やさいのせ
☆サンドイッチ	ハンバーガー 野菜サンド (ベビーリーフ・レタス・レッドオニオン・ トマト・カシューナッツマヨネーズ)
☆デザート	お楽しみ
☆ハーブティー	

【受講申込は、お電話または受付にて承ります。】

NHK文化センター 電話 082-242-1151

受付時間：9:30~19:30

(日曜・祝日を除く)