

## 腸活料理人とかんたん料理

一緒に作って一緒に食べる

# 美腸料理教室



美腸のためには手作りご飯が欠かせません！

だから

私と一緒に美腸料理を作りませんか？

### 👉 私の料理教室の特徴

- ・ 化学調味料を使用せず発酵調味料を使います
- ・ 旬の食材を使用したオリジナルレシピです
- ・ アレンジ方法もお伝えします

### 👉 こんな方に参加してほしいです

- ・ 最近なんか体がだるくてやる気がでない
- ・ 頭が働かない
- ・ イライラする
- ・ お料理がめんどろなのでお惣菜に頼りがち
- ・ 家族の健康が気になっている

### レッスンの日程(全6回)

一回だけの参加もOKです。

10/20  
(日)

11/17  
(日)

12/15  
(日)

1/19  
(日)

2/16  
(日)

3/16  
(日)

場所：瓦木公民館実習室

全日程 9時半から11時半まで

参加費：2,500円 材料費1500円含む

持ち物：エプロン、筆記用具

### お申込み・お問合せ先

腸活料理人 平野エリコ  
調理師  
美腸発酵フードアドバイザー  
美腸発酵フード中級講師

☎ 090-2060-1729

✉ honoperihonoperi@gmail.com

お申し込みは  
コチラ↓



Instagramは  
コチラ↓

