

ローフードと発酵食のコラボ

こどもも喜ぶ

より健康になるための

料理講習会

6月9日(日)

午前10時～

会場：沖縄三育小学校
(北中三育教会)

ローフード (raw food) とは

- 生の酵素、ミネラル・ビタミンをそのまま体内に取り込めるヘルシー料理法です。
- 火を使わないので、とても簡単に短時間で完成します。

講師：吉澤直美

ローフードマイスター、発酵食マイスター
野菜ソムリエ等健康食に関する資格多数
フリーアナウンサーとしても活躍

参加費 500 円

定員 40 名 (定員になり次第締切)

申込締切 5 月 25 日 (土)

お申込み・お問合せ

各教会の女性部担当者か
沖縄教区事務所

tel098-982-0720 へ

こんだて例

グリーンカレー、黒パン、にんじんの塩こうじスープ
野菜の太巻き、フルーツ入りココナッツアイス

