オンライン開催

『食べて腸美人！』
グルテンフリー
アフタヌーンティーレッスン
ご機嫌ママの腸活レッスン

簡単!! 美味しい!! ヘルシー!!
初心者さんも安心♡神レシピ

米粉のサックサクスコーンや簡単ふわふわ米粉パンのレシピを習得できます。レッスンの他に腸活の座学、アフタヌーンティーの基礎知識、歴史、マナーも学びます。

レッスン講師
レシピプロデューサー
【チョコママ】

レシピ監修
グルテンフリー専門・
栄養カウンセラー
【ニコルス孝子】

開催日時	7月4日(金)　10:00-12:00
参加費用	8,000円(税抜)　※材料は別途購入
定員	30名まで
主に必要な調理器具	オーブン、またはオーブントースター フードプロセッサー

モッチモチ
米粉パン

サクサク
米粉
スコーン

アフタ
ヌーン
ティー

問い合わせ：自然派くらぶ生協 042-644-1811　▼お申し込みはこちら

レッスン講師：浅野依美(チョコママ)
「チョコママの惚れぼれサラダ」出版 光文社
・デトックス料理家/レシピプロデューサー
・健康美容食育士
(一般社団法人 分子整合医学美容食育協会認定)
https://www.instagram.com/emi.rrit

レシピ監修：ニコルス孝子
グルテンフリー専門・
栄養カウンセラー
https://www.instagram.com/takako_nichols

締め切り
6月8日(日)