

平成 29 年 10 月吉日

鶯鳴会会員各位

東京女子学園 鶯鳴会
会 長 二宮 広充
文化事業部部長 野条 紀子

『発酵食品と

お鍋ひとつで楽々！体にやさしい陰陽重ね煮料理教室』のご案内

会員の皆様にはますますご清祥のこととお慶び申し上げます。

日本古来の発酵食品とすべての食材は「陰」と「陽」に分けられます。それらを調和させ、誰でも簡単に作れる、素材のうまみを引き出す「重ね煮」で身体のバランスを内側から整えていきましょう。

講師には“美と健康を応援するマミーエンジェル”大塚 ひろみ先生をお招きいたします。

今回のメニューは

- ・炊き込みご飯
- ・おつけもの
- ・秋の筑前煮
- ・甘酒
- ・冬野菜の味噌汁

記

日 時 平成 29 年 11 月 4 日（土） AM10:30～PM1:00

場所 C館 1F 調理室（エプロン・三角巾持参してください）

会 費 2,000 円（当日いただきます）

締め切り 10月20日（金）

下記申込書にご記入の上、FAX または、担任の先生にご提出ください。FAX 番号 03-3451-0902

※学園ホームページ（鶯鳴会のページ）からもお申込みいただけます。

キリトリ

『陰陽重ね煮料理教室』申込書

中・高 年 組 生徒氏名 _____

参加者氏名 _____

電話 () _____