

秋の精進料理教室 「精進ちまき御膳」

秋の実りをたくさん詰めた精進ちまきをつくりませんか。
季節の恵み、包むころ、季節を映す和食の文化を愉しみましょう。
精進料理でお腹の中から健康に、こころを整え、からだとつながる調理法で、
美しく健康になりましょう。
※ 3名様までの少人数のレッスンです。

献立
精進ちまき
汁物
煮物
和え物
甘味など



日時:2020年 11月9日(月)
11:00~14:30

場所:東京都世田谷区弦巻5丁目 (仕入れの都合で副菜は画像と変更になることがあります)
東急田園都市線 桜新町徒歩10分

※お申込み後、地図をお送りします。

料金 : 11,000円

持ち物:エプロン、筆記具



舟倉 ひさ子 プロフィール
食×音 和穩音WANON主宰
食と音の和えリスト
栄養士、食育指導士、ライアーセラピスト

心身の癒しを求め、精進料理、自然療法、カウンセリング、コーチング、気功ヒーリングを学ぶ。料理を瞑想と捉え、こころとからだを癒やす和える料理”を提案、料理教室、ソウルサウンドライアーによるヒーリングセッション。
「こころ和えるすり鉢」の企画を行う。
東京、埼玉、ハワイにて「あなたがあなたになる、本当のあなたを生きる」為のお手伝いをしています。

連絡先
tel:090-9335-6947
Email:wanonhf@gmail.com

email

