



～ 野菜を知って

自分のために家族のために

美味しい楽しい野菜生活を送ってみませんか？

教室では旬の野菜を使った簡単で美味しい料理のほか
美味しい野菜の「見分け方」や「保存方法」・「栄養」
そして目からうろこの野菜情報などもお伝えします。
なによりも楽しい教室です♪

開催日時 : 栗橋教室 毎月第1・第2・第3木曜日・第2土曜日

10:30 ～ 13:30

横浜教室 毎月第4水曜日

11:00 ～ 14:00

(事情により変わることがあります。)

特別講座 不定期

参加費 : 3000～3500円 (材料費込)

定員 : 6～8名(最小人数4名)

お問い合わせ および 教室についての詳細は

ホームページの「お問い合わせ」よりお願いいたします。

お野菜たっぷりの料理教室「*Smile Kitchen*(スマイルキッチン)」主宰
野菜ソムリエ 伊藤由紀子