

# 命宝 (Nuchi du Takara) セミナー

ちやーがんじゅー

## おきなわ健康長寿に願いを込めて

Earth & Human Health Consultant Okinawa

●本格的キッチンで糖質制限食・スイーツを作ってみよう

- メニュー：① 糖質制限食（ケトン食） ①卵パンタコス  
②鶏玉スープ  
③ラード生チョコ

メニューは、当日の食材調達の都合で変わることもあります

4月25日（火）10時～13時

開催場所：沖縄ガスショールーム（ユ〜クル）2階

参加費：1500円（材料代） 定員 24名 予約制

※エプロンは持参ください。ヘアキャップ等の衛生品は事務局で用意します。

予約電話 090-1949-8850 or 090-294-6370（うらた）

E-mail mn@nankuru.org <http://etas.wp-x.jp/>

セミナー講師：浦田 稔・恵美子（ヘルスコンサルタント）

調理講師：比嘉 直子（沖縄MEC会 糖質制限実践家）

開催場所：沖縄ガスショールーム（ユ〜クル）



比嘉 直子さん