

命宝 (Nuchi du Takara) セミナー

ちゃーがんじゅー

おきなわ健康長寿に願いを込めて

Earth & Human Health Consultant Okinawa

●第2回 本格的キッチンで糖質制限食を作ってみよう

×メニュー：糖質制限食（ケトン食）

- ①豚バラ3種巻 ②サバのマリネ ③アーサーの茶わん蒸し
④サラダ

×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

開催日時 5月22日（月）10時～13時（受付時間 9時30分～）

開催場所：沖縄ガスショールーム（ゆ〜くる）2階

参加費：1500円（材料代） 定員 24名 予約制

※エプロン・三角着は持参ください。その他衛生品は事務局で用意します。

安全確保の為、小学生以下のお子様の入室は遠慮頂きますようお願いいたします。

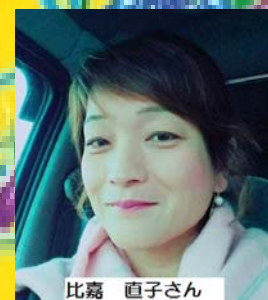
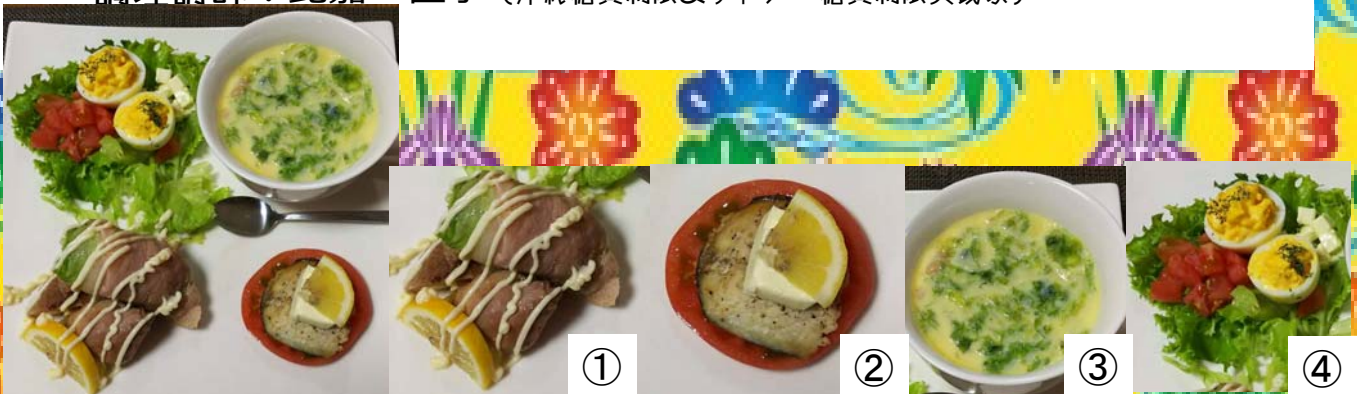
予約電話お問い合わせ先

（うらた）090-1949-8850 or 090-2094-6370

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（沖縄糖質制限&ケトン 糖質制限実践家）



比嘉 直子さん