

クスクス祭り

～Everything you need to know about cous cous～

知名度がいま一つの世界最小のパスタ、クスクス。扱いがとっても簡単で、料理のバリエーションも豊富。今回はお腹もちが良く、胃もたれせずお腹に優しい、古代小麦アインコーン(一粒小麦)のクスクスを使ったハロウィンバージョンのお料理を提案します。



日時:10/27(金) 19時半～21時半(受付開始19時～)
場所:cafe&bar ama-eco(3beans cafe内) (住所:〒182-0001 東京都調布市緑ヶ丘1-10-22)
スタイル:クッキングデモ&夕食
メニュー&内容:クスクス入りサラダ、ミネストローネ、2色がけの豆乳クリーム、一口スイーツ
*メニューの一部をクッキングデモ形式で作ります
参加費:2500円(早割2000円、10/20(金)24時迄) 定員:10名(先着順)
申込・お問合せ先:有限会社AMA Japan
*担当:七林(s_nanabayashi@amajapan.comまたはinfo.amajapan@gmail.com)
申込期限:3日前(10/24(火)24時) キャンセルポリシー:前日50%、当日100%
講師:ナチュラルライフ応援サロン ルリアン主宰
西田留弥

結婚を機に家族の健康を考えオーガニックな生活を目指すなかで、マクロビオティック、自然治療、アロマセラピーなどを学ぶ。元理学部助手の科学的な知識を加えて心身ともにバランスをとる方法を提案し、WebマガジンIN YOU のオーガニックアドバイザーおよびライターとしてナチュラルライフを推進できるヒントを発信中。手を抜いても愛情あふれる応用のできる基礎料理教室を開催。

