

栄養士と一緒に

はじめての糖質オフ

講師：Magenta Tree 代表 あこ（栄養士）

初回：4/24（水）正しい糖質オフの基本の「き」 参加費 1500 円
糖質オフ中でも安心の低糖質スイーツとハーブティーを飲みながら、お茶会気分に参加できるはじめての糖質オフ講座（初回は調理実習がありません）

第2回：5/22（水）ごはん好きのための糖質オフ 参加費 3000 円
調理：チャーハン・わかめスープ・サラダ
糖質オフ中、米が恋しくなる「米わずらい」を解消するための方法とポイントを習得します

第3回：6/24（水）パン好きのための糖質オフ 参加費 3000 円
調理：ふすまパン・クラムチャウダー・サラダ
糖質オフの強い味方「ふすま」を使ってシンプルな丸パンを焼き上げます。独特の風味を和らげておいしく食べられる工夫をレクチャーします

第4回：7/31（水）麺好きのための糖質オフ 参加費 3000 円
調理：焼きそば・豆乳スープ・サラダ
「あのアイテム」を追加して糖質オフ中でもバリエーション豊かな麺料理が楽しめるアイデアをご紹介します！

第5回：8/21（水）スイーツ好きのための糖質オフ 参加費 2000 円
調理：レアチーズケーキ・オムレット・紅茶ゼリー
最終回は糖質オフ中でも安心して食べられる満足スイーツプレート作りとハーブティーでアフタヌーンティーを楽しみましょう

全講座一括お申し込みの方へ
講師が作成した特製の糖質早見表をプレゼント♪

お問合せ・お申込み：
きたごう文化教室（011）-875-6151