



## 南阿蘇×ukafe vol.4

# 毎日のごはんで楽しく美しくなる!

## ～野菜とスパイスを使った体にやさしい朝食作り～

第4回目となる今回のワークショップは、南阿蘇のお野菜とともに、スパイスやフルーツを使ったほっこりメニューを作ります。

冬の朝ごはんにもおすすめの、あたたかく消化にやさしいメニューと一緒に調理・試食します。胃腸を整え、消化を助ける働きがあるスパイスは、この時期の食べ過ぎやお疲れ気味の方にもぴったり。

スパイスをお料理に簡単に取り入れて、美味しく仕上げるコツもお伝えします。

ご紹介するメニューはどちらもお鍋一つで簡単に作れるので、寒い日の朝食のレパートリーに加えてみてはいかがでしょうか。

※スパイスを使いますが、特に辛くありません。

### 今回のメニュー



1.冬野菜とお豆たっぷりのスパイス粥  
(スパイス:ターメリック、クミン)



2.りんご、ドライフルーツ、ナッツの  
スパイス煮  
(スパイス:カルダモン)

※お家でも作っていただけるように、レシピ付きです。

#### 【講師プロフィール】 勝川 由美子

養生薬膳アドバイザー、アールヴェーダライフスタイリスト。野菜とスパイスをメインとした料理教室や、ワークショップ、レシピ提供などの活動を行う。自由大学キュレーター。



【日時】

2018年1月27日(土)

8:45受付開始 / 9:00スタート / 10:45終了予定

【定員】

8名さま限定

※お申し込みは、お電話のみの受け付けです。 ※お申し込みは1/26(金)まで。完全予約制です。

【料金】

5,500円(税込) ※当日支払い、現金のみ。

【開催場所】

東京ミッドタウン ガレリア2F ウカフェ

お申し込み & お問い合わせ



ukafe<sup>®</sup>

TEL:03-6438-9920 (11:00~21:00)