

“やさい飯” 出版記念講座

へるしーどいさんの体に優しい美味しいレシピ。雑誌「Veggy」でも連載中の

ヘルシーアーティスト ヘルシーどいさんの卵を使わない卵そっくりオムライス！

これは必見の価値あり。ふわっトロに焼くポイントと作り方を是非習得しましょう！

また、おいしそうに見せるシュウマイ形成の仕方や絶妙食感にするプリンのコツなど

情報満載です。プリン、本当に美味しいですよ！

*講師 へるしーどい

本人公認・日本唯一のへるしーアーティスト(自称)。体調不良をきっかけに菜食生活を一気にシフト。以来、医療費・薬代は10年間0円という。普段の料理はあるものだけで目分量で作るイメージ先行タイプ。渋谷区を中心にオーガニック&ベジな集まりバーを多数多宰、サイキックコネクターとして繋げた人と人の数は計り知れない。

*日時 2013.12.23(月祝)

第一部 料理教室 11:00~14:00

1. 卵そっくりオムライス
2. れんこんシュウマイ
3. 里芋とめかぶのサラダ
4. 穀物コーヒープリン

*参加費 ¥3000

食事のみ必要な方は¥800

*持ち物 エプロン 三角巾

筆記用具 タッパー

*申し込み こくさいや (定員 20名)

第二部 14:30~17:00

へるしーどいさんのやさい飯出版記念を祝してトーク&トーク。

皆さんで楽しいひとときを！

ワンドリンク ¥500 (日本酒・穀物コーヒー・ジュース etc..)

マクロビスウィーツ 一皿¥500(豆腐チーズケーキ・ポンデケーション・

パンプキンプリン)その他ドーナッツなどあり。お楽しみに♪

また指ヨガ・占いなどご希望があればワンコイン有料で行います！

*場所 こくさいや

東京都練馬区大泉町 2-8-5

TEL 03-3925-0914

F 03-3925-0948

kokusai@hyper.ocn.ne.jp

西武池袋線「石神井公園」駅北口下車

成増駅南口行きバス乗車約10分

「三原台北」停留所下車徒歩30秒

