

GWは親子で料理教室体験！

4.29(Sat) 4.30(Sun)

@東京・青山 ビオクラスタイル クッキングスクール

対象年齢  
4歳以上

時間  
両日とも  
10:30-12:30

参加費  
大人/2,160円  
子ども/1,620円  
(税込)

<実習メニュー>  
パンダの巻きずし  
～パンダパンダパンダ～

<デモンストラーション>  
お花の巻きずし

<ランチメニュー>  
野菜のフライ  
豆腐のオムレツ風  
お味噌汁



親子クッキングクラス

## パンダの飾り巻きずしをつくろう

表参道駅 徒歩7分、渋谷駅 徒歩13分にある  
「ビオクラスタイル クッキングスクール」がお届けする特別企画！  
かわいいパンダの飾り巻きずしを親子で楽しく作ります♪

スクールで紹介するレシピは“マクロビオティック”をベースにしたヘルシーメニュー。  
すべてのレシピで「お肉」、「お魚」、「卵」、「乳製品」は使っていません。

出来上がった巻きずしと一緒に、スクールでご用意するお野菜たっぷりのお惣菜と豆腐で作ったオムレツ風、そしてこだわりお味噌のほっこり美味しいお味噌汁でウキウキのランチタイム！アレルギーをお持ちのお子様でもお楽しみいただけます♪

講師は平山ひとみ先生。ホームヘルパー（2級）、幼稚園教諭、保育士資格のほか、ジュニア野菜ソムリエ、食育インストラクター、リマクッキングスクール師範科修了と幅広い知識を習得され、マクロビオティックをベースにジャンルにこだわらず身体が喜ぶ食を日々探求されています。

クッキングクラスの後に、お料理と一緒に写真撮影ができるブースもご用意しています！一緒に作ったお料理とGWの思い出をぜひ記念に残してください（カメラはご持参ください）。

## ◆ビオクラスタイル クッキングスクールとは

ビオクラスタイル クッキングスクールは、自然と調和したライフスタイルを提案する料理教室です。食べることはいのちをいただくことです。そして、私たちの体は私たちが食べたものから作られています。



私たちは毎日の生活に欠かせない食事をより自然で心地よく、日々の暮らしを健康で豊かなものにしたと考えながら、オリジナルのクッキングプログラムを開発・開催しています。

ヴィーガン対応のクラスは、卵・乳製品などの動物性食材を使わず、古来より人々の健康を養ってきた野菜や穀物などの植物性食材を使用。ヴィーガンの方をはじめ、ベジタリアンの方やマクロビオティック実践者にも喜ばれる、バラエティ豊かなヘルシーメニューをご紹介します。

## ◆GW親子クッキング ご参加にあたってのご注意

- 参加費は事前のお支払いとなります（銀行振込orクレジットカード決済）。ご入金期限は、お申込み日より7日後となります。
- 開催2日前までのキャンセルの場合は、手数料(540円)差し引きの上、銀行振込にて参加費をお返しします。開催前日および当日のキャンセルの場合の参加費の返金は致しかねますのでご了承ください。
- お子様のみでのご参加はできません。必ず親子でご参加ください(保護者1名に付きお子様2名まで。お子様が3名以上の場合は、保護者2名の付添いが必要です。)
- 4歳以上のお子様を対象のクラスになります。3歳以下のお子様の参加はできません(付添いでお連れの場合は、お申込み時に必ずお知らせください)
- 包丁の使用があるクラスになります。ご参加中は保護者の責任のもと、おケガのないよう十分ご注意ください
- お申込み時にお子様の年齢と身長を確認させていただきます。小さなお子様には踏み台をご用意いたします。
- アレルギーなど、レシピ内容に心配な点がございましたら必ず事前にお問い合わせください。

## ◆お申し込み方法

お申込みはメールもしくはお電話にて承ります。

- ①ご希望のお日にち
  - ②親御さんのお名前（フリガナ）
  - ③郵便番号、ご住所、日中のご連絡先TEL
  - ④お子様のお名前、年齢、身長
  - ⑤受講料お支払方法(振込 or クレジットカード)
- ※ご兄弟(3歳以下)の付添いがある場合はお知らせください。

スクールにてメール確認後、2営業日以内にお申込みの可否、決済方法等をメールにてご返信します。

※2営業日が過ぎても返信のない場合は、お電話にてお問い合わせください。

※ドメイン指定受信をされている場合は、@macrobiotic-academy.jpからの受信ができるよう設定ください。

## ビオクラスタイル クッキングスクール

東京都渋谷区神宮前5-53-67 コスモス青山ガーデンフロア(B2F)

TEL:03-6427-3266(10:00-18:00※日月定休)

メール : info-moushikomi@macrobiotic-academy.jp