

平成23年度埼玉グリーンアドバイザーの会研修会
『 体に優しい、ハーブを使った料理作り 』

ビタミンやミネラルが豊富で、抗酸化作用のあるハーブや野菜を使った、和洋折衷のハーブ料理を作ってみましょう。みんなが笑顔になる、おいしいお料理。普段の食卓の他、イベントにも向く、体に優しく健康に良いメニューです。詳しく解説しますので、初心者の方や男性の方のご参加もお待ちしています。

ハーブの使い方のコツや味、食材との相性を、実践を通じて知ること、グリーンアドバイザーとしてのスキルアップにお役立て下さい。

当日のメニュー（予定）

鶏肉のクリーム焼き・タイムとバジルの香り（タイム、バジル、月桂樹）
しらすと青じそのサラダ・ハーブオイルの香り（青じそ、オールスパイス他）
にんじんのスープ（イタリアンパセリ）
サフランライス（サフラン）

【日時】 2011年10月11日（火） 10:00～12:30
【会場】 与野本町コミュニティーセンター 調理室（JR 埼京線・与野本町駅 西口徒歩3分）
さいたま市中央区本町東3-5-43 048 853 7232
【講師】 庄野 幸子 氏（ハーブ研究家 よみうり文化センター講師ハーブ講座
埼玉グリーンアドバイザーの会 理事）
【参加費】 会員 2000円 一般 2500円（食材費などすべて含む）
【定員】 24名
【申し込み期日】 2011年10月6日（木） 研修担当 間室 伸子

〔お問合せ・お申し込み〕

GA登録番号 氏名、連絡先を記入して、GAの会事務局までFAXにてお申し込み下さい。

【埼玉グリーンアドバイザーの会 事務局】

〒336-0035 さいたま市南区松本2-1-13 柴田園芸刃物(株)内

TEL:048-864-2311 FAX:048-864-2355 <http://www.s-greenadviser.org/>

体に優しい、ハーブを使った料理作り 23年10月11日（火）

参加申込み書（FAX用）

会員 or 一般	会員（登録番号）	一般
氏名		
連絡先（携帯）		