

フランスの人気菓子「プラーヌ」 白砂糖不使用のプラントベース特別仕様！

フランス生まれのキャラメルナッツ「プラーヌ」を作ります。

伝統的な製法とは異なり、甘味は白砂糖使いません。

キャラメルの衣も薄く、身体にやさしい“低 GI”のプラーヌ（プラントベース特別仕様！）です。

開催日

2025.5.15(木) 10:30～13:00

受付開始時間 10:15～

レッスン内容

独自のノウハウをもとに、特別な材料と製法による、基本のプラーヌ他 2 種の人気プラーヌを仕上げます。製作したプラーヌは全てお持ち帰りいただけます。

- それぞれのナッツ・ローストの仕方
- シロップのキャラメル化のポイント
- プラーヌの楽しみ方
- 有機ハーブティーとプラーヌのティータイム

※丁寧にレクチャーしながら、制作のお手伝いをさせていただきます。

※初心者の方も是非お気軽にご参加ください♪



レッスンの流れ

1)講習：プラーヌについて 2)デモンストレーション 3)各自自習 4)試食/ティータイム 5)後片付け

- 定員 ● 11 名
- 参加費 ● 8,800 円(税込)
- 支払方法 ● 銀行振込、クレジットカード（事前決済となります）
- 持ち物 ● エプロン、手拭きタオルなどご持参
- その他 ● 調理時のマスク着用のご協力をお願いします

お申込み方法

講座の詳細・ご予約は、下記 URL から
予約サイトにつながります。

→https://kufood.jp/reg_reserva.html



profile

講師名

井浦 五百子 (いうら いおこ)

料理研究くふうど主宰 京都在住

- ・食デザイン・料理研究家、食育指導者
- ・Plant Based Dessert Masterclass 修了
- ・スパイス・ハーブエデュケーター
- ・オーガニックコンシェルジュ
- ・ブランドプロデューサー



自然・健康・美しさがテーマ。

ハーブやスパイスを核に、独自の味とデザインの融合を追求。
健康と美を両立する視点から、低 GI に特化したレシピの研究
と講習を行う。合同会社ルキイ代表 ioko

下記「kufood (くふうど)」のホームページからご覧頂けます。

→ <https://kufood.jp/>