

五感を呼び覚ます魔法と 心も満たされるスープカレー

五感を呼び覚ます魔法とは、食材の色や形、香り、調理中の音、そして一口食べたときの味や食感など、

普段意識しない五感をフル活用することで、食事の時間が至福の一時となります。

堅苦しい知識は抜きにして、「おいしい！楽しい！ためになる！」をギュッと詰め込みました。

開催日

2025.10.14(火) 11:00～13:00

受付開始時間 10:45～

レッスン内容

- ・「食の知恵」を学ぶ座学：糖質や調味料の選び方、ちょっとした裏話まで。日々の食事に役立つ、知って得する知識を楽しくお伝えします。
- ・「作る楽しさ」を体験する実習：オリジナルスパイスから作るスープカレーの一部を、みんなでわいわい楽しく調理します。
- ・「食べ比べ」で知る新しい発見：講師が心を込めて焼いた、米粉、小麦粉、低糖質パンの試食を通して、それぞれの美味しさや違いを体験します。



レッスンの流れ

挨拶→ 座学（糖質から調味料等々）→ ショールーム見学→ 実習（スープカレー）
→ 試食（スープカレーと小麦粉パン・グルテン乳製品不要米粉・低糖質パン）

● 定員 ● 10名

● 参加費 ● 6,600円(税込)

● 支払方法 ● 銀行振込

● 持ち物 ● エプロン、手拭き、筆記用具

● その他 ● 調理時のマスク着用のご協力をお願いいたします

お申込み方法

講座の詳細・ご予約は、下記 QR から



profile



講師名

利野 郁枝 (りの いくえ)

a-ta-sant'e 主宰

『糖質オフパンが、

ここまで美味しく作れる秘密！』出版

お子様の喘息、アトピー皮膚炎をきっかけに食育に目覚める。
2003年小麦パン教室を開講する。2013年江部医学博士
監修の京都江部粉と出会い、糖質制限を学ぶ。糖質オフ
パンのレシピ開発に取り組み現在に至る。
現在は、小麦粉パン、低糖質パン、米粉パンの教室を開催。