

## 「野菜ソムリエのハートマルシェ」 Vegetable & Fruts Beautiful Café and School.

### ~Beauty Commitment~ なりたい自分を目指す!! レシピ教室を定期開催いたします!

受講料：1回 3,240円(税込) 会場：野菜ソムリエのハートマルシェ <http://www.heartmarche.com/>

時間：11:30~14:00(150分) 所在地：新潟市中央区東堀前通6番町1055-3

定員：8名 ※先着順 持ち物：エプロン、筆記用具

講師 ハートマルシェオーナー 清野 朱美

野菜ソムリエ上級Pro. 調理師 製菓衛生師  
ベジフルビューティーアドバイザー  
アスリートフードマイスター ベジフルティーチャー  
フードコーディネーター その他



開講日の3日前よりキャンセル料(半額)が発生いたしますのでご注意ください。  
尚、当日のキャンセル料は全額となります。

#### ●セミナー2017開催スケジュール

6月11日(日) 終了

~~「スポーツを楽しむレシピ①」~~ 締切日：6/4(日)

6月17日(土) 終了

~~「美人を育てるレシピ①」~~ 締切日：6/10(土)

7月22日(土)

「スポーツを楽しむレシピ②」 締切日：7/15(土)

8月19日(土)

「美人を育てるレシピ②」 締切日：8/12(土)

9月10日(日)

~~「スポーツを楽しむレシピ③」~~ 締切日：9/3(日)

9月23日(土)

「美人を育てるレシピ③」 締切日：9/16(土)

10月15日(日)

「スポーツを楽しむレシピ④」 締切日：10/8(日)

11月4日(土)

「美人を育てるレシピ④」 締切日：10/28(土)

※11月又は12月に、受講生様向けの「Beauty Food Party(仮)」を予定しています。

(1) 講座 30分

(2) 実習/ご試食 120分 ※主食、主菜はハートマルシェシェフ星がお作りいたします。

#### 【メニュー】

- ・主食
- ・副菜2品 ※実習メニュー
- ・主菜
- ・デザート又はスムージー

テーマに合わせたバランスの良い献立を学ぶ料理教室です。  
「1日に何をどれだけ食べたら良いのか？」  
それぞれのライフスタイルに応じたバランスの良いレシピの作り方を教えてくださいます。  
みなさまには、日々の食事に積極的に取り入れていただきたい副菜(野菜料理)を2品実習していただきます。

#### ●お申込み・受付

開催日の一週間前までに、以下の方法でお申込み下さいませ。

(1) メール [info@heartmarche.com](mailto:info@heartmarche.com) (3日以内に返信させていただきます。)

(2) お電話 070-5088-4058 (受付 11:30~17:00) ※営業日のみ

(3) ご来店 (営業時間 11:30~17:00) ※営業日のみ

#### 【ご連絡いただきたいこと】

- ・受講希望日(複数可)
- ・お名前(フルネーム)
- ・ご連絡先(電話番号、メールアドレス等)

※その他、アレルギー食品等ございましたらお知らせ下さい。