

～本場インド人シェフから学ぶインドの家庭料理～

インド料理教室

「食べることが薬にもなる」という考え方から、インドの家庭ではお母さんが家族の体調や季節などに合わせながら、スパイスを調整して料理を作ります。身近にあるスパイスには、胃腸の調子を整えたり、消化を良くしたり、血液をきれいにしたり、身体をあたためるなどたくさんの効能があります。おいしくて体にも良い。そして愛情というスパイスもたっぷりの家庭料理。そんなインドの家庭でよく食べられている料理を、本場のシェフから学んでみませんか？肉・魚・卵を使用しないヘルシーなベジタリアンフードです。

日 時：3/13 (水) 10:00～13:00

会 場：新潟市食育・花育センター 調理実習室（新潟市中央区清五郎 401 番地）

講 師：YOGA SPA 内 Havan Dining シェフ ラジェンダラ・プラサード・バット
ヨガセラピスト クリシュナ・グルジ

内 容：☆チリチャンク（大豆ボールの中華風酢豚）

Havan Dining ランチバイキングでの人気メニュー♪

マクロビなどでも使われる、今話題のチャンクという大豆ボールを使った中華風酢豚です。栄養価が高い上、お肉を使わないのでとてもヘルシー！！

アジアンテイストでちょっぴりスパイシーなソースが食欲をそそります♡
カレーによく合うタイ米と一緒に召し上がりましょう。

☆ミックスハーバルティー

インド特有のハーブを調合して作るミックスハーバルティー♪

発汗作用・精神安定効果があるため、この一杯で体も心もポカポカに・・・
体内に蓄積されたものをデトックスし、寒い冬を乗り越えましょう。

持ち物：エプロン・三角巾・手拭タオル・ふきん・筆記用具

参加費：2000円（材料費込・オリジナルレシピプレゼント）

定 員：20名（先着順）

申し込み締切：3/10（日）

申し込み・お問い合わせ先：

YOGA SPA yogayuH 内 Havan Dining
（ハヴァナダイニング）

TEL：025-201-7092

MAIL：info@yoganiigata.jp



「インド料理教室の件」でご連絡お願い致します。

～本場インド人シェフから学ぶインドの家庭料理～

インド料理教室

「食べることが薬にもなる」という考え方から、インドの家庭ではお母さんが家族の体調や季節などに合わせながら、スパイスを調整して料理を作ります。身近にあるスパイスには、胃腸の調子を整えたり、消化を良くしたり、血液をきれいにしたり、身体をあたためるなどたくさんの効能があります。おいしくて体にも良い。そして愛情というスパイスもたっぷりの家庭料理。そんなインドの家庭でよく食べられている料理を、本場のシェフから学んでみませんか？肉・魚・卵を使用しないヘルシーなベジタリアンフードです。

日 時：3/13 (水) 10:00～13:00

会 場：新潟市食育・花育センター 調理実習室（新潟市中央区清五郎 401 番地）

講 師：YOGA SPA 内 Havan Dining シェフ ラジェンダラ・プラサード・バット
ヨガセラピスト クリシュナ・グルジ

内 容：☆チリチャンク（大豆ボールの中華風酢豚）

Havan Dining ランチバイキングでの人気メニュー♪

マクロビなどでも使われる、今話題のチャンクという大豆ボールを使った中華風酢豚です。栄養価が高い上、お肉を使わないのでとてもヘルシー！！

アジアンテイストでちょっぴりスパイシーなソースが食欲をそそります♡
カレーによく合うタイ米と一緒に召し上がりましょう。

☆ミックスハーバルティー

インド特有のハーブを調合して作るミックスハーバルティー♪

発汗作用・精神安定効果があるため、この一杯で体も心もポカポカに・・・
体内に蓄積されたものをデトックスし、寒い冬を乗り越えましょう。

持ち物：エプロン・三角巾・手拭タオル・ふきん・筆記用具

参加費：2000円（材料費込・オリジナルレシピプレゼント）

定 員：20名（先着順）

申し込み締切：3/10（日）

申し込み・お問い合わせ先：

YOGA SPA yogayuH 内 Havan Dining
（ハヴァナダイニング）

TEL：025-201-7092

MAIL：info@yoganiigata.jp



「インド料理教室の件」でご連絡お願い致します。