



みんなで楽しくベジ生活

インド料理教室

お待たせしました①

大好評の YOGA SPA ベジタリアン料理教室です。肉・魚・卵を一切使わないけれど、ボリューム栄養たっぷりでココロもカラダも大満足♡

今回のレシピは… 『キチュリ+風邪の為のスパイスティー』

消化に優しいインド式お粥「キチュリ」はインドでは良く食べられるもの。消化が良い食べ物として特にヨーギー（ヨガを行う人）が好んで食べています。今回のキチュリには食物繊維がたっぷり入っているバスマティライスを使用し、ムーンゲダルと言うたんぱく質たくさん入った豆を使用します。今回はここに野菜を加え、ご家族でもおいしくいただける方法を伝授いたします。キチュリに欠かせないのが、ギー（黄金オイル）そしてクミンシードやパウダー。全てが、効率的に、素早く出来る料理としても、お母さんの味方です。

日 時：2014/11/27（木）14：00～16：30

会 場：YOGA SPA Havan Dining（中央区水道町1丁目5939-37）

講 師：クリシュナ・ゲルジ

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：2,000円（材料費含む）※6歳～12歳 1,000円

定 員：30名（先着申込み順）※定員になり次第締め切り

申込み締切：2014/11/26（水）

申込方法：電話もしくはメール（下記参照）

申込み・お問い合わせ先

YOGA SPA yogayuH/HAVAN DINING（ハヴァナダイニング）

TEL//025.201.7092（受付9：30～20：00）

MAIL//info@yoganiigata.jp

※メール予約の場合は件名に「インド料理教室」と記入の上、お名前と電話番号を送信ください。

PCより受付確認の返信をいたしますのでドメイン解除（@yoganiigata.jp）をお願いします。

なお、3日経過しても返信がない場合はお手数ですが電話にてお問い合わせください。

HP <http://yoganiigata.jp/>やFB でもいろいろな情報を載せています◎