薬学博士に学ぶ！究極の食物繊維を含む奇跡の芋 ヤーコン

5,000円／回（税込・前納制）

難易度 ★★

12月

Osaka Gas Cooking School

※写真はイメージです。

Menu / メニュー

- サルティンボッカ風ヤーコンポークロール
- ヤーコンと大きな野菜の豆乳スープ
- ヤーコンとエビのフリット～ペッパー風味～
- バゲット

健康野菜として注目の「ヤーコン」。
食べるとやさしい甘味とシャキシャキとした食感が楽しめちゃいます♪
ヤーコンのおいしい食べ方と体にうれしい効能を学んで、この冬を元気に乗り切りましょう！！

Point / 学べるポイント

- ヤーコンの調理法
- ヤーコンの効能について

セミナー内容

テーマ：『究極の食物繊維を含む奇跡の芋 ヤーコン』
講師：山口　明人 氏
大阪大学名誉教授・薬学博士
一般社団法人国際スーパーフード・
アンチエイジング学術機構理事長

お土産

大阪府豊能町産ヤーコン
「ヤーコン」は南アンデス原産のキク科の植物。
サツマイモによく似た形で、味はみずみずしく甘みがあります。
腸内環境を整える食物繊維イヌリンや、抗酸化物質のポリフェノール、高血圧を予防するカリウムを豊富に含みます。

School・Date / 開催場所・開催日時

ハグミュージアム			淀屋橋		
4	(土)	10:30	14	(火)	18:00

講習時間　１２０分(予定)

1回完結
料理実演なし
参加年齢 15歳以上
遅刻 15分まで
実習形態 1人
持ち帰り袋 要

抽選

申込締切
１１月１４日（日）

お申込み多数の場合は抽選になります。ご参加いただける方のみ、申込締切から1週間以内にご案内いたします。

※2テーブルにインストラクター1人の実習です。

※上記日時のいずれかをお選びください。
※【写真撮影承諾のお願い】弊社のFacebook、ブログ、PR用印刷物などに掲載する予定です。
　講習風景やお客さまの写真を撮影し使用させていただく場合がございます。ご了承頂いた方のみご参加いただけます。
※メニューの内容は一部変更する場合がございます。※規定の人数に満たない場合、やむを得ずレッスンを中止することがございます。
※食物アレルギーをお持ちの方は、ご自身の責任でご参加をお願いいたします。使用食材については、スクールにお問い合わせください。

▼WEBサイト

レッスンのお申し込みはWEBから！　大阪ガス　クッキング　検索　https://www.og-cookingschool.com/