



ルウを使わない本格カレー
作りをお教えします。



[ひとりで全部作れる 料理教室]

「エビスパイスカレー」

医食同源の国 インドの家庭料理は、スパイスのもつ香りと味、そして食べたあと、体の調子が良くなる作用を上手に取り入れた健康法、美味しい薬膳でもあります。今回はエビの殻の出汁の旨味もたっぷりのエビカレー！パパドも添えて頂きましょう。調理は最初から最後まで2人前をお一人で作っていただきます。お二人でご参加の場合は2人前をお二人で作っていただきます。ぜひご参加ください。

★メニュー★

- ・エビスパイスカレー
- ・オクラとナスのアチャール
- ・きゅうりと玉ねぎのライタ
- ・スパイスかおる野菜サラダ
- ・パパド

※お土産にスパイスを
ご用意しております。

・日時：9月28日(土) 16:00~18:30

・料金：1人で参加の場合：4,320円(税込)

2人で参加の場合：1人目4,320円,2人目2,160円

・対象：どなたでもご受講いただけます。

・持ってくるもの：エプロン・ハンドタオル

・担当講師：東 真由美

・お申込み方法：窓口か以下のURLよりお申込み下さい。。

・お申込み締切り：9月25日(水)

お申込みフォーム

<http://buscatch.net/scm/h-c-s/application/index/2974/>