

# ヒーリングフードで ココロもカラダも きれいに！！

**日時：9月14日（日曜日） 11:00**  
**（開場 10:30より）～16:30**  
**会場：池上会館 調理実習室**  
**東京都大田区池上1-32-8**  
**（池上本門寺ナラビ）**

**アクセス：東急池上線池上駅 徒歩7分**  
**池上会館までの道順：別紙ご参照ください。**  
**※申込み方法などについては裏面に記載してあります。**



## 第1部 「ヒーリングフード クッキングセミナー」



**講師 須永晃子さん**  
ヒーリングフード・  
コンサルタント

- ◆講座時間：午前11時～午後1時
- ◆料理テーマ  
秋野菜を中心にしたヒーリングフードな  
家庭料理をつくります。
- ◆料理内容
  - ①たっぷり野菜の玄米巻き寿司
  - ②きのこ&ごぼうのご馳走みそスープチーズ仕立て
  - ③とろろ昆布ときゅうりのさっぱり酢の物
  - ④秋ナスの味噌田楽

## 第2部 「旬の果物を使ったスイーツ クッキングセミナー」



**講師 古居由紀さん**  
紅茶コーディネーター  
家政学修士

- ◆講座時間：午後2時～午後4時
- ◆料理テーマ  
美味しい紅茶の入れ方を学び、数種類の紅茶の  
飲み比べをします。また紅茶に合う季節のフルーツ  
（もしくは野菜）を使ったスイーツを作ります。
- ◆料理内容  
当日のお楽しみです。