

11月

薬膳料理セミナー

乾燥に負けない強い美肌を作る

薬膳料理セミナー（材料費：1000円）

11月 8日（日） 13:00～17:00

「豚ヒレハムとアボガドのエッグベネディクト」
「白キクラゲのサラダ」
「バナナムースのブルーベリー黒酢ゼリーのせ」



失敗しない裏技ポーチドエッグで作る、ビタミンたっぷりの豚ヒレハムとアボガドのエッグベネディクトをメインに、肌に潤いを与える白キクラゲのサラダ、整腸作用のあるバナナと肌を作るアミノ酸たっぷりの黒酢ゼリーをのせたデザートを添えた軽食を、一人1セットつくります。

- 豚ヒレ・・・低カロリー・高タンパクでビタミンBが豊富で肌を作るもととなる
- アボガド・・・ビタミンBが豊富で、不飽和脂肪酸が血をサラサラにする
- 白キクラゲ・・・肺と肌を潤し、ビタミンDが豊富で皮膚炎などを沈める
- ブルーベリー黒酢・・・肌を作るアミノ酸と抗酸化アントシアニンが豊富

「ドライフルーツとナッツの
大豆粉ケーキ」

抗酸化ポリフェノールが豊富なドライフルーツとタンパク質・ビタミンが豊富なナッツと大豆粉のパウンドケーキを一人1台焼き上げます。



愛知県名古屋市東区上堅杉町1番地 ウィル愛知 2Fキッチンスタジオ

ご予約
お問い合わせ

東洋美容鍼灸院 nourish

TEL: 052-717-8279

11月

未病解消セミナー

冷えてしまったときの血行を促す方法を知る

未病解消セミナー（材料費：700円）

11月19日（木）10:00～12:00

「血行促進アロマでマッサージ」

潤うホホバオイルと血行促進する精油（ラベンダー、サイプレス、レモングラスなど）を調合したアロマオイルを1ビン作ります。

さらに、参加された方、一人一人の身体の不調に応じた血行促進マッサージ・ストレッチ方法をお教えし、練習して頂きます。



東洋美容鍼灸院 nourish 内

ご予約
お問い合わせ

東洋美容鍼灸院 nourish

TEL: 052-717-8279