

実は簡単！オシャレでヘルシーな一皿に  
西洋野菜の楽しみ方『ケール』



最近、デパートやスーパーなどで見かけるようになった「西洋野菜」。そんな「西洋野菜」を使うだけで、オシャレでヘルシーな一皿へ大変身！

使い方が難しそうなお「西洋野菜」ですが、実はちょっとした手間を加えるだけで、いろんな料理へ変化するのです！

今回はとっても身近な西洋野菜『ケール』がテーマ。ハリウッドスターやセレブがこぞって食べると言われる栄養価が高い『ケール』。青汁やスムージーだけでなく、もっとおいしい食べ方がたくさんあります。



そんな『ケール』の簡単、オシャレでおいしい食べ方の紹介と、『ケール』の特徴や見分け方、保存方法、効能などの日常に役立つ知識まで、『ケール』の役立つ情報を野菜・果物のエキスパート「野菜ソムリエ」がご紹介！

スーパーフード『ケール』のInstagram映えする「オシャレな一皿」を学んでみませんか？皆様のご参加お待ちしております！

**日時** 2017年7月26日(水) 10:30~12:00

**会場** 日本野菜ソムリエ協会 大阪教室  
(大阪市北区梅田1-12-17 梅田スクエアビル6F)

**参加費** 500円 **ワンコインセミナー** **試食付**

**講師** 木村通子  
(野菜ソムリエプロ、ベジフルビューティーアドバイザー)



「簡単なのにオシャレで美味しい」をコンセプトにしたおもてなし料理教室「エトワール」を主宰。おもてなし料理の他にもインナービューティーにこだわった「からだキレイになるレシピ」も人気。

やさ活®に参加しよう！

Instagram

野菜・果物のある生活『やさ活』を写真や動画に撮ってInstagramに投稿しよう！

楽しみ方はカンタン！

- ① yasakatsu\_project.jpをフォロー
- ②ハッシュタグ

「#やさ活」「#野菜ソムリエ」「#野菜果物」をつけて投稿！

【セミナー申し込み・お問い合わせ先】

日本野菜ソムリエ協会 大阪支社

TEL:06-6346-5505(平日10:00~19:00)

E-mail:kansai@vege-fru.com HP:http://www.vege-fru.com/