

# かむかむ Smile からのお知らせ

10 /  
**10**  
Wednesday

## 野菜料理教室 『旬だよ！特産のマコモダケを使った料理』

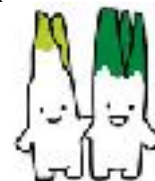


日時：10月10日（水）

- 開 場 10:15  
開 始 10:30～  
13:00 終了予定
- 定 員 10名(先着)  
中学生以上～
- 参加費 2,500円  
(ランチ付き)
- 持ち物 エプロン、三角巾、  
手拭きタオル、筆記用具
  
- 電話 (0766-91-3077)または  
ホームページよりお申し込み下さい

マコモダケはイネ科の植物です。  
アクがなく、ほのかな甘みとシャキッとした歯ごたえは、どんな料理にもむいていて、食物繊維が豊富で、低カロリー、コレステロールゼロの健康食材として注目されていますが、まだまだ食べ方を知らない人が多いようです。旬を迎えるマコモダケ、様々な食べ方をしてみませんか？  
野菜ソムリエから店頭での見分け方、栄養や保存の仕方などの話もありますよ。  
是非、ご参加下さい！

13:00からお時間のある方は、  
院長の歯のお話が聞け、  
質問もできますよ！



お問い合わせ  
お申込みは、  
こちらから  
お気軽に！

### お問い合わせ

お電話 ● (0766) 91-3077  
E-mail ● info@comecome-smile.com

### 予約お申込み

ホームページ ● <http://comecome-smile.com/> ▶  
※各イベントページのオーダーフォームからどうぞ



食まけケッキングスタジオ

かむかむ  
Smile  
by Shintani D.C.