Nobu's　Neoベジタリアン®料理　教室

Neoベジタリアンとは・・プラントベース（植物性）＆ホールフーズ（丸ごといただく全体食）を基幹とし、ポジティブな動物性食品の摂取も否定しません。それはそれぞれが選択した食事法や生き方を認め合うもの。最新の栄養学はもちろん、各種ベジタリアン・rowfood・マクロビオティックの理論・ナチュラルハイジーン・などの食事法を学び続け、自分の体に取り入れるものは自分で選ぶ『自らの食は自らで決める』という積極的な考え方です。　①9月２８日（木）、②１０月１９日（木）、③１１月２３日（祝日木曜）、④１２月１４日（木曜）

Neoベジタリアン®代表のerico先生のお料理と特徴★

・どんな食事法ともマッチングするヴィーガン料理が基本。１００％植物性の厳選食材と古式製法の美味しい調味料にスパイスやハーブをプラス。

・生産者とつながる安心・安全食材を積極的に取り入れている。

・生食・加熱食・発酵食・酵素食・グルテンフリー等のあらゆる料理方法を取り入れる。

・インパクトのある盛り付け・香りと彩りの豊かさが特徴。

・味付けの輪郭がはっきりしているので男性ファンが多い料理。

会場：なな色の空（京田辺市三山木垣内19番地　080-1619-3803　村上日苗さんの自然食品店です）
お問合せはなな色の空または、Nobuのメール、Facebookにお願いします。

Blog - http://s.ameblo.jp/nobnob11nobnob11
Facebook - https://www.facebook.com/hata.nobuko
Mail comecopan.nogle@icloud.com
o9o-7100-9777　　秦　伸子

Nobu (秦　伸子)
米粉マイスターインストラクター、Neoベジタリアン指導士ベーシック、ナチュラルフードコーディネーター、スーパーフードアドバイザー
三児の母。

Nobuが９月から京田辺市にある自然食品店『なな色の空』でNeoベジタリアン料理のレッスンを開始いたします～！！９月から１２月はまず皆さんにNeoベジタリアン料理や米粉パンを知っていただこうと思い、興味のある方にたくさん来ていただけると嬉しいです★
そして２０１８年１月から１年かけて毎月１回、定期的にNeoベジタリアン料理教室を開催しますので乞うご期待くださいませ～！！　（レッスン料は５０００円～）

まずは、**９月のメニューはnon oilベジクリームシチュー**
１０月は（米粉パンショートスリム型）１１月はにがりで作るベジキッシュ、１２月はレモンフロステティングケーキ