

1Day レッスン

🍓春の肌トラブルに負けない♡簡単にできる美人ごはん🍓



お申込みはメール又は QR コードよりお願いします。

E-mail: biteki.pinkie@gmail.com

Ameba ブログ

<https://ameblo.jp/biteki-pinkie/>



講師：相川美幸

日本ビューティーヘルス協会/美容食インストラクター

日本ダイエット健康協会/ダイエット検定1級

春の肌トラブルの大きな原因は、乾燥・紫外線・環境の変化・花粉といわれています。

これらに効果的な食材を使った、簡単な料理を作ります。

1度きりの食事ではこれらを改善することはできませんが、日々の食事の積み重ねで強い肌を目指しましょう♡

私がお伝えしたいのは、プロの料理人が作る高級で特別なお料理ではありません。

料理が趣味の人でないと作ることができない凝ったお料理でもありません。

誰でも購入できる身近な食材を使って、シンプルな調理で日々の生活に取り入れていただけるような簡単料理です。

食べ物はカラダの美容液です。

難しく考えすぎず、キレイのために食べることを楽しむ♪

そんな時間をご提案します。

美容やダイエット、自分磨きに興味がある！

食生活の改善を無理なく始めたい、お料理が苦手、お料理初心者の方も大歓迎です。

忙しい毎日の中で、自炊をゆる〜く、しかも美容効果をあげながら続けるコツをお教えします♡

お気軽にお問合せ・お申込み下さい！

■日時：2019年4月13日（土）12：30～15：00

■場所：JR野田駅、大阪メトロ玉川駅から徒歩すぐ キッチン付きレンタルルーム

（詳しくは、お申込みいただいた方にお知らせします）

■美容栄養学プチ講座：春の肌トラブルの原因と効果的な食材

■メニュー：わかめと桜エビのごはん/ごぼうと玉ねぎのスープ/春キャベツの彩りサラダ

豆腐とこんにゃくの豚肉巻き/いちごとヨーグルトのパウンドケーキ

（一部、変更になる場合があります）

■参加費：5,000円（税込み）当日、現金にてお支払い下さい

■：定員5名（先着順）

レシピ+プチプレゼント付き

※キャンセルポリシー（お申込み前に必ずご確認ください）

開催日含む一週間まで無料/開催日含む4日前まで50%/開催日当日 100%

キャンセルの際は上記の金額をお振込みお願いいたします。（手数料の負担込）

準備の都合上、ご理解下さいますようお願いいたします。

ただし、ご友人など代理でご参加下さる方がおられましたらキャンセル料は発生しません。

美的生活サポート

Pinkie