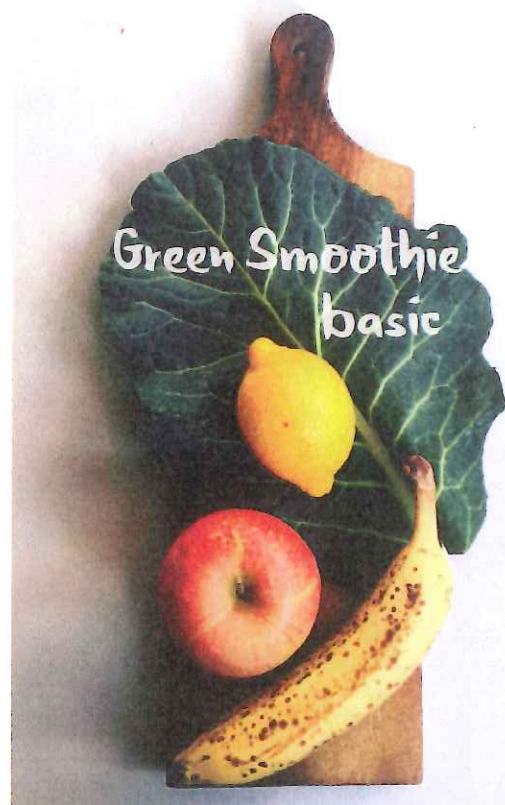


GREEN SMOOTHIE basic RAW FOOD lesson at 6/4(sun)

RETREAT
KITCHEN



グリーンスムージーベーシック講座

グリーンスムージーはなぜ体に良いの？
どうやったら美味しく作れるの？などの
疑問を解消できるベーシック講座です。
ベーシックなレシピや、旬の葉野菜&
果物を使った2種類のレシピのご紹介を
デモンストレーションと試飲を交えなが
らお伝えします。飲まずにはいられなく
なるグリーンスムージーのパワーの秘
訣をお伝えする人気講座です。

- 時間 9:30~11:00
- 参加費 3,600

ローフードレッスン

ロー (RAW=生) フード (FOOD
=食べ物) の食材で作るドレッシ
ングのご紹介と贅沢な生カカオの
ローチョコスムージーのレシピの
ご紹介です。ご用意する試食は軽
めのランチとしてもお楽しみいただけます。

Raw
Food
lesson



- 時間 11:30~12:30
- 参加費 2,400

場所： 赤レンガ建物 (クラブハウス A) 愛知県半田市榎下町 8 番地

リトリートキッチン主宰

講師： 田口真紀子 グリーンスムージー® オフィシャルインストラクター

お申し込み・お問い合わせはリトリートキッチン ホームページへ
<https://www.retreatkitchen.com>