

ロシア料理教室

～参加者募集～

ロシア料理の魅力は、塩、こしょう、ハーブのシンプルな味付けと食材の風味を活かした料理であり、日本人の口にもよく合います。

ボルシチには必ずビーツを使用します。ビーツはロシアでは有名な野菜で、栄養豊富な上に、肌がつるつるになるなど、美容にとってもいいとされています。オートミールはビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富で、ダイエットフードとしてもよく使用されます。カラワイチキは具入りの小さいパンのことで、いろいろな具を入れて楽しめます。この機会に、ぜひ本場のロシア料理を体験してみてください。



期日：**10月1日(土)**

時間：**11:30～14:30**

場所：クッキング・スタジオ"バーン・シー・ター"

東京都葛飾区堀切2-50-8

京成上野線堀切菖蒲園駅から徒歩5分

メニュー：ボルシチ、ビーツのサラダ、カラワイチキ、オートミールクッキー

定員：10名

参加費：5,000円(食材費込み)

持ち物：エプロン、三角巾(バンダナ)、ふきん、手ふきなど

申込み：メールまたは電話

k@karawai.net

090-8302-2873

ロシア料理教室カラワイ タチアナ

[ホームページはこちらから→](#)

