



お酢の力で夏バテ知らず！

夏の常備菜

お酢が苦手でも食べられる？ 「夏野菜ピクルス」づくり 参加者募集！

ランチ付
ミニ講座

7/21(木)・23(土)
11:00~13:00

今回の講座内容は・・・

簡単に作れて体に嬉しいピクルスで家族の健康守りましょう♪

これから暑くなる季節にぴったりの常備菜の「ピクルス」は、ダイエット効果や高血圧予防、疲労回復、冷え性解消・・・など嬉しい効果がいっぱい。栄養価の高い夏野菜をピクルスにすることで相乗効果を発揮します。夏バテ防止とピクルスの活用法も学べますよ。

参加特典はこちら

参加特典①

切ってピクルス液に漬けるだけの簡単レシピ。漬けたら容器ごとお持ち帰り。はちみつ入りで酸っぱいのが苦手な人にもオススメです。



参加特典②

暑い時はスパシーなものが食べたくなりますよね？糀を使った発酵カレーも作ります。お楽しみに♪



参加特典③

発酵カフェランチに参加者さまのみの当日限定メニュー。お楽しみに♪
(通常ランチは980円)

※写真はイメージです



参加特典④

くじに参加で、免疫力アップサロンで使える割引券当たります。人気の「波動チャージ」利用券も入ってますよ!(^^)!



参加特典⑤

寝ているだけの楽ちん健康法♪ 次回使える美スタイルマシン半額券プレゼント！(500円相当)



■場所: 発酵カフェ(シーサイドホテル和1F)

■住所: 福山市鞆町鞆555

■定員: 各日10名様(先着順)

■持ち物: 包丁、エプロン、筆記用具

■参加費: **2,000円**(税込)ランチ代込

定員になり次第締め切らせていただきます。
準備の都合上、キャンセルは2日前までをお願いします

お申し込み・お問い合わせは
ラインまたはお電話でお願いします。

発酵カフェ

営業時間 11:00~17:00

店休日 月曜日・火曜日

☎084-983-5111

LINEでのご予約はこちらから →

興味のある方
お気軽に
ご参加ください

