



Musubi Garden

& organic & natural food

ムスビガーデン桜新町店



ドライフルーツのクグロフ

～ノンシュガーベジで楽しむクリスマス～

2015年

11/22 (日)

11:00:~14:00

定員 24名(先着順)

参加費 3,500円

会場 ムスビガーデン桜新町店 2階

申込み ムスビガーデン桜新町店
03-5426-5088

ミネラルがきちんと含まれた
良質な食材で作ります。
召し上がっていただくとわかりますが、
どのメニューも砂糖・動物性食品を
使用しないのに、満足感いっぱいです！

【講師紹介】 発酵・穀菜食料理研究家 岸田美紀



東京生まれ。1991年からいっしょぼーや働スタッフとしてオーガニック流通の世界に入る。市場が拡大する中で、想いをもって育てられた生産物を単なる「モノ」「商品」ではなく、「食べもの」として本当におしくいただく「食べ方」を伝える方法を模索し、やがて料理を仕事に。自然食カフェでケータリング・教室講師などを歴任。食べものと主体的に向き合い、生産の背景を考えられる人を増やすべく活動を続けている。

MENU

- **ドライフルーツのクグロフ**
オーガニックの極上ドライフルーツとナッツがぎっしり。小さめのクグロフを1人1台お持ち帰りいただけます。
- **ひえのシチュー**
雑穀ひえと冬野菜で作る、芯から温まるシチュー
- **キヌアのサラダ**
雑穀キヌアがプチプチと楽しいサラダ

料理研究家の岸田美紀さんは、(株)ノヴァのホームページのレシピも作成しています。自然の旨みが凝縮されたドライフルーツは、ノンシュガーの健康的な甘みが魅力。そのままでもおいしいですが、熟成させることでよりおいしさが増します。植物の生命の源ともいえるナッツには、独特のコクと香ばしさがあります。ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富な食材の魅力を知り、毎日の食事に気軽に取り入れてみませんか。

ムスビガーデン桜新町店

〒154-0015 東京都世田谷区桜新町
1-21-15 TEL 03-5426-5088
<http://shop.muso.co.jp>

▶東急田園都市線「桜新町駅」西口より徒歩3分。
▶車でお越しの方は店舗裏の提携コインパーキングをご利用下さい。当日車でご来店の上で参加いただいた方には、30分の無料サービス券をお渡し致します。

