



マリー秋沢さん(1992比文)の クリスマス糖質オフグルメ クッキングワークショップ

インナービューティスペシャリストとして、『グルメをあきらめずに糖尿病が改善
体験レシピ』を出版されているマリー秋沢さんに、糖尿病だけでなく、アンチエイ
ジングや美容にも役立つ糖質オフメニューについてのお話と、実際の糖質オフ
レシピのデモンストレーションをしていただき、一部をみんなで調理、試食します。
今回はクリスマスの華やかなメニューをご紹介します。
健康と美と食に関心のあるソフィアンの皆様、どうぞふるってご参加ください。

●日時:2014年12月13日(土)14時～16時

●場所:TRA's Cooking Studio
地下鉄表参道駅B4出口から徒歩4分
東京都港区南青山5-4-51-60
シャトー青山第1 601



●定員:20名

●会費:5000円

●メニュー

- ・ローストビーフ・ラタトゥイユ
- ・ピンチョス
- ・ほうれん草のポタージュ
- ・チーズカップケーキ

(すべて糖質オフメニューになります。)



*イメージ

お申し込みはソフィア・ウーマンネットワーク竹之内まで
sacchannt6394@gmail.com