

## お肌をピカピカにするハトムギ



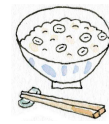
昔から**美容**や**健康**に良いとされる『ハトムギ』は、**お肌をピカピカ**にし、**古い角質**や**イボ**まで**取る**働きがあるとされ、漢方では**利尿作用**まで認められている**栄養価の高い穀物**です。  
ハトムギの美味しい食べ方・利用法などを分かりやすく楽しくお話いただきます。



ハトムギを使った料理を何品か作ってもらい、試食して頂きます。

### 講師

はとむぎ料理研究家  
管理栄養士、食養士、調理士  
竹川雅子先生



### 場所

自然食百科 柿の木

倉敷市藤戸町天城2221  
TEL:086-428-8227



### 日時

令和 2年10月17日(土)  
10時30分～12時30分

### 会費

お一人様500円  
(お子様は無料)

募集人数15名になり次第締め切らせていただきます。



切り取り

### はとむぎ料理教室 申し込み書

お名前

ご住所

電話番号