



オンラインレッスン

オーガニック食材を使って中華・韓国料理 免疫力アップ&代謝促進

「酵素玄米工房もみの木」主宰 松本裕子先生とコラボレーションし ZOOM で料理レッスン『中華・韓国料理で免疫力アップ&代謝促進』を開催します♪デモンストレーションで調理の様子をご覧ください。この工程はどうするの？など質問にはリアルタイムで回答します！（チャット機能を使います）手間がかかりそうな料理でも講師の松本さんの手にかかればお手軽に楽しく作って頂けます。やさしく丁寧にレクチャーします。今回は体を温める有機野菜をたっぷりと使用し、免疫アップや代謝促進に効果的なメニューをご紹介します！

■講師：松本裕子さん（酵素玄米工房もみの木主宰）

■日程：2/24（水）・3/4（木）両日 11：00～12：15

■定員：各日程 20 名（定員に達し次第しめ切らせて頂きます）

■参加費：無料

非会員のお友達と一緒にご参加下さった会員様にはレッスン内で使用する

圧搾一番搾り製法で香ばしい『有機金ごま油 90g』をプレゼント！

一緒にご参加下さったお友達には、バイオ・マルシェの有機野菜＋加工品アイテム（通常会員価格 ¥3,929）＋有機金ごま油を特別価格 **¥1,000** でお届けします！



 100%オーガニック宣言
バイオ・マルシェの宅配

■申込み方法：メール（下記内容をお送り下さい）

または電話で受付

件名：オンラインレッスン

内容：お名前、（会員様は）会員コード、お電話番号、ご希望の日程

※頂いたメールにご招待メールをお送りします

宛先：mail.f@biomarche.jp / TEL：0120-66-1183

■レッスンメニュー

デモンストレーションで4品の調理をご覧頂きます

サムゲタン・自家製ラー油で食べる水餃子、梅キムチ、

バナナ風味のマーラーカオ

【オンラインレッスンについて】

インターネット(ZOOM)が使用可能な環境でご参加できる方であれば、どなたでもご参加頂けます。※ご注意:通信料はお客様負担となります。Wi-Fi 利用など、通信環境の良い場所でご覧下さい。

★初めて ZOOM を使用される方は、事前に ZOOM のご用意をお願いします。

○PC は「ズーム ダウンロードセンター」を検索し、ズームダウンロードセンターからソフト(無料)をダウンロード(最上部の「ミーティング用 ZOOM クライアント」のダウンロードボタンをクリック)

○スマートフォン・タブレットは、ZOOM アプリ(ZOOM Cloud Meetings)をインストール

〈前回ご参加の方の感想〉

- ・毎回楽しみにしています！次回も是非参加したいです。
- ・画面越しの先生の声が可愛くてほっこりします♪いつもすてきなレシピを教えて下さりありがとうございます。
- ・もったいない…を無くす為の食材の使い方等、主婦に嬉しい情報をありがとうございます！