

【東京ガス料理教室】玄米菜食で健康に！旬野菜を味わうヘルシーカレー

東京ガスの料理教室では2019年6～7月、オーラルケアメーカーとして知られるサンスター株式会社とコラボして、【旬野菜を味わうヘルシーカレー】コースを開催します。

サンスターは、健康産業に携わる社員がまず“健康であるべき”という考えのもと1985年に従業員向け福利厚生施設「サンスター心身健康道場」を開設しました。そこで提供される食事は、朝は1杯の青汁、昼・夜は量と質にこだわった「玄米菜食」で、30年以上サンスター社員の健康を支え続けてきた秘伝のレシピです。

今回の教室ではサンスター心身健康道場で提供される食事のレシピを東京ガス流にアレンジしてご紹介します。玄米はぼそぼそしていて硬そう……。肉や魚を使わないで満足感はあるの？最近食べ過ぎが気になるあなたにそんなイメージを変える、見た目も味も大満足な玄米菜食メニューです。



- 【メニュー】
- お野菜いっぱいヘルシーカレー&玄米ごはん
 - うの花入り揚げワニタン
 - 緑黄野菜の豆乳ババロア

【協賛】サンスター株式会社

料理には、サンスターの研究の成果が詰まった特定保健用食品「緑でサラナ」や100%有機野菜を使用した「緑黄野菜」を使用します。また、歯間ブラシなどのオーラルケアグッズをお土産としてお持ち帰りいただきます。

【開催場所・定員・日時】

名称	住所	定員	日時
新宿ショールーム	新宿区西新宿 3-7-13 新宿パークタワー1階	20名/回	6月9日(日) 10:30~13:00
			6月10日(月) 10:30~13:00
			6月11日(火) 10:30~11:00
キッチンランド世田谷	世田谷区新町 3-1-9	16名/回	6月20日(木) 10:30~13:00
			6月21日(金) 10:30~13:00
キッチンランド浦和	さいたま市南区别所 7-1-1	12名/回	6月26日(水) 10:30~13:00
			6月27日(木) 10:30~13:00
キッチンランド江東	江東区猿江 2-15-5	16名/回	7月5日(金) 10:30~13:00
			7月6日(土) 10:30~13:00
キッチンランド川崎	川崎市川崎区小川町 6-1	16名/回	7月10日(水) 10:30~13:00
			7月11日(木) 10:30~13:00
キッチンランド石神井	練馬区石神井町 6-16-8	16名/回	7月18日(木) 10:30~13:00
			7月19日(金) 10:30~13:00
キッチンランド八王子	八王子市明神町 3-3-9	12名/回	7月25日(水) 10:30~13:00
			7月26日(木) 10:30~13:00

【対象】16歳以上

【参加費用】3,000円(税込) ※入会金不要

【申込期間】2019年4月25日(木)～5月15日(水)

【問合せ先】東京ガスコミュニケーションズ内 東京ガス料理教室事務局

TEL 03-5405-7068 (月～金 10:00～17:00、土・日・祝日休み)

開催場所・日時等のコース詳細、お申し込みはこちら <https://www.tg-cooking.jp>