

Happy Valentine's Day

カラダが喜ぶスイーツを

バレンタインに

## 『ローブラウニー』をつくります！

クルミとデーツをベースに混ぜて丸めるだけという簡単な工程なので、お料理が苦手な方、お子様でも簡単に作れちゃいます！

2/8(Sat)

13:30~15:30

♡ 場所 農村環境改善センター  
調理実習室

♡ 人数 6名程度

♡ 対象 どなたでも

ラッピング箱&  
ローチョコレートの  
お土産付き♡

♡ 料金 3,500円(税込)

♡ 持ち物 エプロン、手拭きタオル  
筆記用具

## ロースイーツとは？



RawSweetsのrawは『生』のこと。  
生の果実やナッツ、メープルシロップ、  
スーパーフードなどの植物性食品のみを使用し、  
48℃以上加熱せずにつくる  
お菓子のことです。

加熱しないことで、熱によって失われる  
ビタミン、ミネラル、酵素、食物繊維などの  
栄養素を丸ごと摂ることができます。

♡ 小麦粉、米粉、卵・乳製品、白砂糖、  
添加物不使用

♡ ダイエット効果、美肌効果、便秘改善、  
アトピー改善、アンチエイジング、  
免疫力アップ

raw food school  
CALM



浜松でローフードレッスンを行っています



講師 渡邊めぐみ



公式LINE



Instagram  
@CALM\_RAW

## 福田屋内スポーツセンター



磐田市南島393-1  
0538(58)3131  
休館日：毎週金曜日

お電話、又は窓口にて  
お申し込みください



施設HP



Instagram