

# 自宅で手軽に作れる 菜食料理のススメ

# VEGGIE SWEETS

## ONLINE SCHOOL

参加  
無料

ベジスイーツ  
オンラインスクール



ヴィーガンパンケーキ &  
ヴィーガンプリン・ア・ラ・モードの作り方を教えます！



日時 2023年10月14日 土

- ▶ 第1回 / 10:30～ ヴィーガンパンケーキ
- ▶ 第2回 / 19:00～ ヴィーガン プリン・ア・ラ・モード

- 各回 60分程度を予定
- 第1回目と2回目両方のセミナーに参加することも可能です

あんどう なつよ  
講師：安藤 夏代 氏

ホリスティック栄養学を学び、菜食で心とカラダをつなぐ『ホリスティックビオフード』を提唱。2017年12月、オリエンタルヴィーガンの心とカラダを癒すカフェ「Holistic Bio Cafe Veggy Way」をオープン。大豆ミートやおからこんにやくのレッスンで幅広いレシピを伝授。日本初のオンライン菜食料理トータルスクールを今年7月に開校。

全て植物由来の原材料を使って、ベジタリアン・ヴィーガンの方に対応できるベジスイーツの作り方がわかるセミナーを開催。ベジタリアンやヴィーガンの違い、植物性由来の食材の代替品の紹介。そして「パンケーキ」「プリン・ア・ラ・モード」の調理動画を見ながら安藤先生が作り方を解説いたします。参加頂いた方には、後日ご覧頂ける調理動画アーカイブもご案内しますので、後日お気軽にご自宅でベジスイーツをお作り頂けます。ぜひ、ご参加ください。

### 内容 自宅で手軽に作れる菜食料理の作り方について

- 1 ベジタリアン・ヴィーガンについてわかりやすく説明
- 2 代替え食材について(動物性食材から植物性食材への変更)
- 3 第1回:「パンケーキ」、第2回:「プリン・ア・ラ・モード」調理動画を見ながら調理方法も説明
- 4 質疑応答(スクール内容は60分程度を計2回実施。セミナー後の質疑応答で15分程度予定しています)

### セミナー参加方法 オンライン形式でZoomウェビナーを活用して実施

セミナーへのご参加は事前応募となっております

右記の参加申込のデジタルバーコードより応募頂き、受信したメールに詳細や接続の内容を記載いたします

参加申込はこちらから



主催：公益社団法人 北海道観光振興機構

お問い合わせ先 (ユニバーサルツーリズム推進事業ホスピタリティ向上受託事業者)

担当：株式会社エゾシノ TEL：011-522-6321 E-mail：syoku@ezosinot.jp