



# 健幸料理講習会



## タイ野菜って？

おいしく食べて、健康で幸せな毎日を。  
毎日の食卓に役立つ情報満載です。

タイの野菜を一挙紹介！「どうやって食べるの？」「どんな味？」未知の世界だったタイの野菜について、試食を交えてわかりやすく楽しくお伝えします。

## 講習会内容

- ・タイ野菜の選び方
- ・スーパーで気軽に入手できるタイ野菜の紹介
- ・タイ野菜を使った簡単レシピの紹介
- ・タイ野菜の試食

日時：1月22日（火）10：00～12：00

会場：日本人会別館 ファンクションルーム

## 講師紹介

## 講師 青澤直子

野菜ソムリエプロ、アスリートフードマイスター2級  
ベジフルビューティーセルフアドバイザー  
日本野菜ソムリエ協会認定・野菜ソムリエコミュニティBangkok  
の代表を務め、ご自身で立ち上げた健幸料理研究所を主宰。  
Silom Plazaで健幸料理の店「SALADee」を経営。



- 🍀 参加費：会員無料、非会員200B
- 🍀 40名（日本人会会員35名、非会員5名）
- 🍀 当選者のみ参加可能とさせていただきます。
- 🍀 キャンセルされる場合は必ず前日までにご連絡をお願い致します。
- 🍀 お子様をお連れの方は保護者の管理のもとご参加ください。

## 申込方法と申込期間

窓口と電話受付は1月4日（金）9：00～1月12日（土）17：00

会員の方は会員番号・名前・電話番号をいずれかの方法でお知らせください。

①日本人会別館事務局窓口へ直接申込み 月～土（9：00～17：00）

②日本人会別館へ電話お申込み TEL：02-662-4948

③ホームページの専用フォームより応募 <http://urx2.nu/OtGS>

③のホームページのみ先行予約受付中です！！

お申込み多数の場合は1月15日に抽選の上、当選者のみご連絡いたします。



応募QRコード