

2017年

6月



Vitamix ヘルシーフード講習

Vitamixを使って、おいしくヘルシーで簡単な食事健康法を学ぶ講習です。

ご予約は
こちらから

http://vita-mix.jp/vitamix_center/schedule/
vitamixcenter@entrex.co.jp ☎ 03-5368-2539

メールでご予約の方は、お名前・お電話番号・QRコード
講習日・参加人数を送信ください。 からもご予約
担当者から受付メールをお送りします。 いただけます



	11:00~12:30	15:00~16:30
1 木	1st [S30] 8つの機能 池田 景	1st 8つの機能 池田 景
2 金	1st 8つの機能 岩崎 貴子	1st [PRO750] 8つの機能 池田 景
3 土	1st 8つの機能 岩崎 貴子	ヘルシーハワイアンスイーツ 斎藤 みゆき 15:00~17:30
4 日	1st [S30] 8つの機能 岩崎 貴子	お悩み解決! アイス& シャーベット 斎藤 みゆき
5 月	お悩み解決! アイス& シャーベット 斎藤 みゆき	1st 8つの機能 斎藤 みゆき
6 火	1st 8つの機能 望月 未奈子	
7 水	公認デモンストレーター育成研修 10:00~19:00 斎藤 みゆき ※別途お問い合わせください。	
8 木	1st 8つの機能 池田 景	ドライコンテナ① 馬部 由紀乃 砕いて作ろう
9 金	1st 8つの機能 小野 絵里奈	1st [S30] 8つの機能 岩崎 貴子
10 土	Vitamixで手前味噌作り 高橋 正恵	1st [PRO750] 8つの機能 平田 未来
11 日	グルテンフリー♡ビーガン① ランチ 平田 未来	グルテンフリー♡ビーガン② スイーツ 平田 未来・高橋 正恵
12 月	離乳食〈中期/7~8ヶ月〉 高橋 正恵	1st 8つの機能 濱口 久美
13 火	1st [PRO750] 8つの機能 望月 未奈子	1st 8つの機能 平田 未来
14 水	スーパーフード☆ビーガン① ランチパーティ 平田 未来	スーパーフード☆ビーガン② スイーツ 平田 未来
15 木	ドライコンテナ② 馬部 由紀乃 パンの基本	1st [S30] 8つの機能 池田 景

●予告なく講習会スケジュール、担当講師を変更することがあります。最新の情報はHPまたは電話、店頭へご確認ください。
●予告なく取材、撮影が入る場合があります。顔が映ることがあることをご了承ください。●予約は前日12時までにはお願いします。
講習のご予約・キャンセルは、食材の準備などの都合上、前日12時までにご連絡をお願いいたします。

3 土 ヘルシーハワイアンスイーツ
受講料:3,600円(税抜) 15:00~17:30

人気のマラサダは冷めてもモチモチ!アサイーボウルとノンアルコールのピニャコラーダも簡単、ヘルシーに作りましょう!

- ・豆腐マラサダ ・アサイーボウル
- ・ヴァージン・ピニャコラーダ

8 木 ドライコンテナ①砕いて作ろう
受講料:3,000円(税抜)

ドライコンテナの基本的な使い方を学び、様々な物を砕いてみましょう。

- ・ウイナーコーヒー
- ・ドライフルーツチョコボール

〈お持ち帰り〉だしパック、ふりかけ

11 日 **20 火** グルテンフリー♡ビーガン①ランチ
受講料:5,000円 ①②同時申込 9,000円(税抜)

小麦、動物性食品、砂糖不使用のヘルシーフード

※出来る限り有機食材使用、添加物、アレルギー7品目不使用
①オーガニックスムージー ②粉ドレッシングと旬のサラダ
③野菜とひよこ豆のビーガンバーグwithカカオデミとホイップポテト ④とろ湯葉とオーガニックトマトのオムライス
⑤ヘンプミルクのマンゴーとかぼちゃの冷静スープ
小学生以上 2,000円 ☆絵本風レシピブック付き

12 月 離乳食〈中期/7~8ヶ月〉全4回シリーズ
受講料:4,000円(税抜)

大切な赤ちゃんの初めての食事をVitamixで少しずつ固形の食感も楽しんでみましょう。手つかみで食べられるヘルシーおやつもご紹介。

- ・フルーツスムージー ・ミネストローネ
- ・5倍かゆ ・焼き豆腐のなすソース
- ・かぼちゃのプリン ・3種の野菜ぼうろ

14 水 スーパーフード☆ビーガン②スイーツパーティ
受講料:5,000円 ①②同時申込 9,000円(税抜)

小麦、動物性食品、砂糖不使用の食べてキレイになれるヘルシースイーツ

マクロビ、ローフードの実習&パーティー形式の試食
①スーパーフードスムージー ②カカオとマンゴーのRaWチーズケーキ ③ビューティーRaWフルーツクッキー2種 ④スーパーフードパフェ

※出来る限り有機食材使用、添加物、アレルギー7品目不使用

基本 8つの機能
受講料:3,000円(税抜)

1st 1st 1st

8つの基本的機能「攪拌」「冷却」「加熱」「潰す」「砕く」「刻む」「混ぜる」「挽く」と、ホールフードレシピ6品の人気の講習です。お持ちの機種・ご検討中の機種をご予約ください。

1st TNC5200/PRO500
1st S30 1st PRO750

4 日 **5 月** お悩み解決! アイス&シャーベット
受講料:3,000円(税抜)

コツをつかめば簡単においしくできる!

- ・ナッツ&オレオアイス
- ・ココナッツ&小倉アイス
- ・オレンジ&ベリーシャーベット 他

10 土 Vitamixで手前味噌作り
受講料:3,500円(税抜)

Vitamixで味噌作りわが家の味を簡単に日本の食卓に欠かせない味噌を、添加物を使わずに自分だけの味を作れるのは魅力的です。味噌作りの時期に簡単な作り方を実践してみましょう。

11 日 **20 火** グルテンフリー♡ビーガン②スイーツ
受講料:5,000円 ①②同時申込 9,000円(税抜)

小麦、砂糖、バター、卵、牛乳などを使わず、美容にもお子様の栄養補給にも嬉しいおやつ

※出来る限り有機食材使用、添加物、アレルギー7品目不使用
①オーガニックスムージー ②手作り雑穀mixのパンケーキ
③旬のジャムとホイップクリーム ④夏みかんとかモミールのプラマンジェ ⑤マンゴーとトマトのオーガニックジェラート
小学生以上 2,000円 ☆絵本風レシピブック付き

14 水 スーパーフード☆ビーガン①ランチパーティ
受講料:5,000円 ①②同時申込 9,000円(税抜)

小麦、動物性食品、砂糖不使用のスーパーフードレシピ

マクロビ、ローフードの実習&パーティー形式の試食
・オーガニックスムージー ・オープンサンド5種 (玉子風サンド、サーモン/バタ、ココナッツチーズ、マカとビーツのペースト、スピリリナディップ、カカオジャム) ・キヌアとカカオのポタージュなど全9品

※出来る限り有機食材使用、添加物、アレルギー7品目不使用

15 木 ドライコンテナ②パンの基本
受講料:3,000円(税抜)

ドライコンテナ「こねる」機能「こねる」機能を使ったオリジナル米粉パン作り講習。

- ・きなこバター
- ・簡単スープ

	11:00~12:30	15:00~16:30
16 金	エディブルフラワー&スムージー 小原 怜於	8つの機能 小林 真紀子
17 土	[S30] 8つの機能 小野 絵里奈	グリーンスムージー〈基本〉 小野 絵里奈・濱口 久美
18 日	8つの機能 平田 未来	発酵食〈甘酒〉 岩崎 貴子
19 月	15分で作る簡単パンとフムスのランチプレート 高橋 正恵	8つの機能 平田 未来
20 火	グルテンフリー♡ビーガン①ランチ 平田 未来	グルテンフリー♡ビーガン②スイーツ 平田 未来・高橋 正恵
21 水	8つの機能 池田 景	天然酵母でシナモンロール 岩崎 貴子 15:00~17:30
22 木	腸を綺麗にして美肌ゲット 矢嶋 まさ美	8つの機能 濱口 久美
23 金	[S30] 8つの機能 望月 未奈子	8つの機能 飛鳥 妙子
24 土	[PRO750] 8つの機能 岩崎 貴子	スパイスで脳活〈鮭とアスパラのスパイスカレー〉 小野 絵里奈 15:00~17:00
25 日	15分で作る簡単パンとフムスのランチプレート 高橋 正恵	8つの機能 伊藤 真理子
26 月	離乳食〈後期/9~11ヶ月〉 高橋 正恵	8つの機能 高橋 正恵
27 火	グリーンスムージー〈実践〉 濱口 久美・小野 絵里奈	8つの機能 濱口 久美
28 水	ヘルシー・ハワイアンランチ 斎藤 みゆき	[PRO750] 8つの機能 岩崎 貴子
29 木	アンチエイジング美学×スーパーフード講座 飛鳥 妙子	8つの機能 板垣 文路
30 金	ヘルシー&ビューティナッツレッスン 小林 真紀子 ドリンク・スイーツ編	8つの機能 小林 真紀子

バイタミックスセンター
新宿区新宿2-19-1
ビッグス7F

【受付時間】
平日10:00~18:00/
土日祝 10:00~17:00

東京メトロ丸の内線・副都心線、
都営新宿線「新宿三丁目」駅C8出口直結



16 エディブルフラワー&スムージー
金 受講料:3,500円(税抜)

飲み慣れたスムージーも
エディブルフラワーを添えれば華やかに!!
グリーンスムージー等の基本を学びながら
食用花を添えてアレンジを楽しむ参加型の講習です。

18 発酵食〈甘酒〉
日 受講料:3,600円(税抜)

古くから伝わる栄養ドリンクの生甘酒を使いこなそう!! 麹と水を混ぜて発酵させて作る甘酒には「飲む点滴 飲む美容液」と言われるほど、ビタミン、アミノ酸、酵素がたっぷり含まれています。生甘酒の作り方、美味しい活用方法を腸が喜ぶレシピと共にお伝えします。
・フルーツソーダ甘酒 ・甘酒サワーライス
・照り焼きチキン ・甘酒デザート

21 天然酵母でシナモンロール
水 受講料:4,000円(税抜) 15:00~17:30

天然酵母でシナモンロール
甘くてシナモンの香るちょっぴり大人味のシナモンロールを、天然酵母を使って焼き上げてみましょう!! Vitamixの攪拌、挽く、砕く、捏ねるの機能を使って、簡単にオリジナルシナモンロールが作れます。

24 スパイスで脳活〈鮭とアスパラのスパイスカレー〉
土 受講料:3,600円(税抜) 15:00~17:00

脳活を応援するスパイスと食材を使ったレシピをご紹介します。バイタミックスならではの機能を生かして、美味しくウェルネスエイジング!
・脳活スムージー ・鮭とアスパラのスパイスカレー
・柑橘のカチュンバル
・チョコミントジェラート フルーツのスパイスマリネ添え
※鮭以外は全て植物性食材使用、グルテンフリー

27 グリーンスムージー〈実践〉
火 受講料:3,500円(税抜)

おいしく作ろう夏レシピ
夏のカラダに最適な葉野菜とフルーツを使って実際に作り頂く参加型講習。ルーツからオリジナルまで楽しく作ってしっかりマスターしましょう。グリーンスムージーお役立ち情報シートプレゼント!

29 アンチエイジング美学×スーパーフード講座
木 受講料:3,500円(税抜)

食(栄養)とアンチエイジング(=抗老化)の密接な関係を探り、話題のスーパーフード基礎知識も学べる講座です。お手軽お洒落なVitamixレシピをご紹介します。鎌倉Vege(野菜)バスタ/雑穀スーパーフードサラダ/白ごまムースカムカムトマトソース/アンチエイジングビューティーSweets♥

17 グリーンスムージー〈基本〉
土 受講料:3,500円(税抜)

夏バテ解消レシピ
グリーンスムージーの基本と夏におすすめのレシピ4品をご紹介します。しっかり学んでたっぷりご試飲いただけます。夏のグリーンチャート、フルーツチャートプレゼント!

19 25 15分で作る簡単パンとフムスのランチプレート
月 日 受講料:3,500円(税抜)

15分で粉から作れる簡単パンをご紹介します。ソースの作り方なども盛りだくさん。
・季節のスムージー
・ごま練り込みパン&シソフムス
・エビのポタージュ
・ひじきのサラダ&キュウリドレッシング
・マカロン

22 腸内美人になる!腸を綺麗にして美肌ゲット
木 受講料:3,500円(税抜)

体の中からキレイになれるレシピ3品をご紹介します
・大根と金柑の腸活スムージー
・蓮根とキヌアのとろろどんぶりサラダ
〜くろみだれを添えて〜
・味噌チーズスプレッド

26 離乳食〈後期/9~11ヶ月〉全4回シリーズ
月 受講料:4,000円(税抜)

はえはじめた小さな歯でかみかみ練習。
大人もおいしいごちそうレシピ。ちょっとしたコツで赤ちゃんと一緒に食べられます。
・葉野菜入りスムージー ・手作りマヨネーズのポテトサラダ
・サーモンのテリーヌ トマト&ツナソースのスパゲティ
・1歳おめでとう野菜入りケーキ

28 ヘルシー・ハワイアンランチ
水 受講料:3,500円(税抜)

憧れのハワイアンカフェメニューを、簡単、ローカロリーに作ります。
おしゃれな夏のランチに!
・チキンロコモコ ・豆乳マカミアソースのパンケーキ
・マンゴースムージー

30 ヘルシー&ビューティナッツレッスン
金 受講料:3,500円(税抜)

アーモンドやタイガーナッツ、カシューナッツなど、栄養価が高く美容と健康にも良いスーパーフード、ナッツを使ったヘルシードリンクとスイーツを作りましょう!
・オルチャータ ・アーモンドシェイク
・カシューナッツケーキ ・ローティラミス
・プリズボール