

～ヨーグルト×乾物＝理想の健康食～

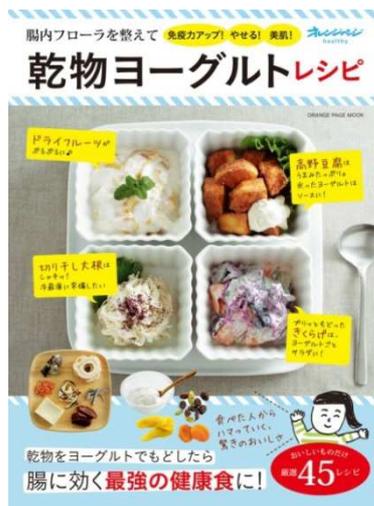
免疫力アップ！やせる！美肌！

ヘルシーCooking

「乾物ヨーグルトを始めよう」料理講座

6月21日（火）開催

乾物をヨーグルトでもどす新しい調理法が今、「理想の健康食」として話題です。株式会社オレンジページ（東京都港区）では『腸内フローラを整えて免疫力アップ！やせる！美肌！乾物ヨーグルトレシピ』の発売を記念して、料理研究家で管理栄養士でもある関口絢子先生に教わる「乾物ヨーグルト」料理教室を開催します。



『腸内フローラを整えて免疫力アップ！やせる！美肌！

関口絢子先生

乾物ヨーグルトレシピ』 本体 750 円（税別）

### 関口絢子(せきぐち あやこ)

管理栄養士。料理研究家。体の内側から美しくなる食事方法やレシピをテレビ・雑誌などで提案。作りやすく、続けられる工夫いっぱいのレシピが魅力。

<http://ameblo.jp/ayako-sekiguchi/>

## 「乾物ヨーグルト」特製健康ごはんプレート付きのヘルシー料理教室♪

乾物ヨーグルトとは、乾物をひと晩（7～8時間）浸けてもどしたもので、乾物がヨーグルトの水分を吸い込み、うまみが凝縮されて驚くべきおいしさに。乾物の栄養価を吸収しやすくなる、整腸作用があるなどいいことがいっぱい。今回は、そのまま食べるだけでなく、サラダ、和え物、炒め物、フライなど幅広いレシピを習います。ヨーグルトでもどすと驚きの食感とおいしさになる煮干のフリットなども紹介。

「乾物ヨーグルト」特製健康ごはんプレート付きのヘルシー料理教室です♪

### ヘルシーCooking「乾物ヨーグルトを始めよう」イベント概要

- 開催日時：6月21日（火） （1）10:30～12:30／（2）13:30～15:30
- 開催場所：オレンジページサロン 東京都港区新橋4-11-1 A-PLACE 新橋 5F
- イベント内容：話題の「乾物ヨーグルト」の健康効果のお話、デザートだけじゃない！「乾物ヨーグルト」のバリエーション紹介、レシピデモンストレーション、調理実習、試食。
- 習える&食べられるメニュー●  
車麩のフライ レモンタルタル添え、切干大根のコールスローサラダ、干しにんじんとクルミのサラダ、干しわかめのごま油炒め、煮干のフリット、チアシードのデザートなど
- ※メニューは若干変更になる可能性があります。
- 受講定員：先着順 各回40名（計80名）
- 受講料金：4,000円（税込み）／1人
- 応募サイト：<http://www.orangepage.net/op/event/160524kanbutsu.html>
- 応募締め切り：2016年6月14日（火）AM10:00
- ※定員を大幅に超える申し込みがあった場合は、応募期間内であっても締め切る可能性があります。

<このイベントに関するお問い合わせ先>

〒105-0004 東京都港区新橋4-11-1 株式会社オレンジページ  
メディア・ビジネス本部 イベント担当  
Tel 03-3436-8418（月～金曜 10:00～18:00 祝日除く）

<このリリースに関するお問い合わせ先>

〒105-0004 東京都港区新橋4-11-1 株式会社オレンジページ  
広報室 遠藤  
press@orangepage.co.jp Tel 03-3436-8421 Fax 03-3436-8434