

# サフラン料理教室

2021年12月11日(土)

時間:10:00~13:00

会場:アクトビレッジおの 調理室

参加費: 2,000 円

《メニュー》

- ❖ サフランたっぷりシーフードパエリア
- ❖ ポリフェノールたっぷり! ビーツを使ったスープ
- ❖ カラフル! 健康サラダ



パエリアは日本でもおなじみ。  
スペインのバレンシアの郷土料理。  
この料理にはサフランが必須です。

## パエリア

血行を改善するなど、さまざまな効果がある  
サフランを使ったパエリアを作ります。



## 参加申込書

参加者名

連絡先

住所

アクトビレッジおの

TEL 0836-64-5111 FAX 0836-64-2800

E-mail [actvillageono@feelkankyo.com](mailto:actvillageono@feelkankyo.com)