

第3回 LapTime 料理教室のご案内

7月12日(土) 11時半～14時

※11時受付開始 会場：ラップタイム

第一部 料理教室

①自家製ピクルスの作り方 ②パンナコッタの作り方

ピクルスは西洋を代表する酢を使った漬物のこと。さっぱりとした味わいはこれからの季節にピッタリです。またLapTimeでも大人気のドルチェ、パンナコッタ。Panna “生クリーム” Cotta “煮る” という意味の北イタリア・ピエモンテ州発祥のデザートです。是非トライしてみてください。

第二部 プチ栄養セミナー

①夏こそ胃腸のケアを ②上手な油脂の使い方

ジリジリと照りつける太陽を浴びる夏は、特に胃腸が弱りがちになります。夏を元気に乗り切るためには、今から体の中からケアすることが大切です。また油脂は嫌われ者の象徴のようですが、体にとっては必要不可欠な成分です。上手に油脂と付き合う方法をお伝え致します。

参加費 : ¥3,000 (税込)
応募方法 : 別紙のお申し込み用紙をご記入いただき当店にご持参いただくか、もしくは電話・FAXでお申し込み下さい。
問い合わせ : Sport Café Restaurant LapTime ラップタイム
神奈川県厚木市旭町 1-1-1 青電ビル 4階

Tel:046-230-0321 Fax:046-230-0323 H.P: <http://www.laptime.jp/>

・ACCESS ■小田急線「本厚木」駅 南口徒歩1分

門脇 稔 かどわき みのる

LapTimeシェフ・店長

東京調理専門学校を卒業後、原宿のバスタバスタで5年間修行。神楽坂のカルミネでの経験を経て、目黒の五本木のトラットリア・アミーチに入社。調布市のカフェアミーチでシェフを勤めつつ、トリノで本格的にイタリア料理の修行。2006年1月に退社し、2月よりアスレティクス・ジャパン(旧ラスポーツ)に入社し、LapTimeのシェフとして調理場に立つ。

石川 三知 いしかわ みち

(有) Office LAC-U代表

跡見学園短期大学生活芸術科、横浜栄養専門学校卒業。陸上競技の末續慎吾選手やスピードスケートの岡崎朋美選手、フィギュアスケートの荒川静香選手などのトップアスリートの他、数多くの選手やチームを栄養面からサポートする。

日本オリンピック委員会(JOC)専任強化スタッフ(2004年)。NPO法人日本サプリメント協会チーフアドバイザー。