

# ENJOY! Vitamix

## Vitamixヘルシーフード講座開催

Vitamixをお使いの方、ヘルシーフードライフに興味のある方ご参加下さい。  
楽しみながら簡単に出来るおいしいレシピを認定インストラクターがお伝えします。

### MENU

#### Drink

##### 季節のスムージー

栄養価の高い野菜、果物を取り入れたスムージー。

#### Soup

##### 季節のスープ

旬の食材を使ったのだ越しなめらかなスープ。

#### Light meal

##### カナッペ

見た目もおしゃれ！ホームパーティーにも是非♪

#### Desert

##### 季節のアイスクリーム

季節の旬な果物の色鮮やかなアイスクリーム その他いろいろ

簡単でおいしいレシピをプレゼント

### 健康で美しい自分に！

### バイタミックスで、野菜や果物の種や

ホールフードという料理法では、野菜や果物の種も皮も出来るだけまるごと食べます。

実は普段捨てている食物の皮や種、芯には食物繊維をはじめ、ビタミン、ミネラルなどの栄養素がぎっしり詰まっています。更にそれらの細胞を細かく、粉碎する事で活性酵素を除去し美容や、免疫力を高め、健康を維持するのに効果的とされる抗酸化物質を摂取しやすくなります。

ローフードでは生きた酵素を大切に料理を推奨しています。

これらの考えに基く料理法をVitamixで提案致します。

### 【日程】

### 【場所】

講師：認定インストラクター新井

2/5(日)

14:00~15:30

VICEVERSA市川/千葉県市川市鬼高1-1-1 ニッケコルトプラザ\*2F  
TEL / 047-320-3400 MAIL / ichikawa@entrex.co.jp

2/20(月)

14:00~15:30

entre vida守谷/茨城県守谷市百合丘3-249-1ロックシティ1F  
TEL / 029-47-0052 MAIL / moriya@entrex.co.jp

2/26(日)

14:00~15:30

VICEVERSA川口/埼玉県川口市宮町18-9ラガーデン川口1F  
TEL / 048-240-6561 MAIL / kawaguchi@entrex.co.jp

参加費：1,000円(材料費)

 **Vitamix**

日本総代理店：(株)アントレックス

#### ご予約先

ご予約の際、希望日時、人数、参加される方のお名前、ご連絡先を上記希望店舗へご連絡下さい。  
ご予約を心よりお待ちしております。  
(参加費払込みで予約確定いたします)