

2017年

9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



8つの機能の基本を学びます。

- 1st 8つの機能 (定員12名) TNC5200,PRO500
- 1st S30 8つの機能 (定員8名) S30
- 1st PRO750 8つの機能 (定員12名) PRO750

- バイタスタディ (定員14名)
栄養や食事術などデモ形式です。
- バイタクッキング (定員6~10名)
エプロン持参の参加型講習です。

※全ての講座で試食・試飲がございます。

	11:00~12:30	15:00~16:30
1 金	1st 8つの機能 高橋 正恵	スーパーフード☆ 平田 未来 グルテンフリー①スイーツ
2 土	スーパーフード☆ 平田 未来 グルテンフリー②ランチ	1st 8つの機能 平田 未来
3 日	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
4 月	離乳食<初期/5~6ヶ月> 高橋 正恵	1st 8つの機能 池田 景
5 火	1st 8つの機能 望月 未奈子	
6 水	公認デモンストレーター育成研修 10:00~19:00 新井 孝史 ※別途お問い合わせください。	
7 木	ドライコンテナ① 馬部 由紀乃 砕いて作ろう	ドライコンテナ② 馬部 由紀乃 パンの基本
8 金	1st S30 8つの機能 望月 未奈子	1st 8つの機能 小野 絵里奈
9 土	1st PRO750 8つの機能 岩崎 貴子	秋を快適に過ごす知恵! 池田 景 かんたん薬膳
10 日	1st 8つの機能 岩崎 貴子	夏を乗り切る発酵レシピ【醬】 岩崎 貴子 15:00~17:00 [定員10名]
11 月	1st 8つの機能 板垣 文路	お悩み解決! アイス& 斎藤 みゆき シャーベット
12 火	1st 8つの機能 高橋 正恵	1st 8つの機能 平田 未来
13 水	1st 8つの機能 濱口 久美	腸を綺麗にして美肌ゲット 矢嶋 まさ美
14 木	1st 8つの機能 望月 未奈子	きれいになるスパイスレシピ 小野 絵里奈 15:00~17:00
15 金	1st PRO750 8つの機能 小野 絵里奈	1st 8つの機能 飛鳥 妙子

●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。顔が映ることをご了承ください。●予約は前日12時までにお願います。
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。

TNC5200 PRO500 8つの機能 3,000円(税抜) 1st

TNC5200,PRO500をお持ちの方に
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。



S30 8つの機能 3,000円(税抜) 1st

S30をお持ちの方に
Vitamix S30の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。



PRO750 8つの機能 3,000円(税抜) 1st

PRO750をお持ちの方に
Vitamix PRO750の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品の講習です。



1 金 スーパーフード☆グルテンフリー①スイーツ 5,000円(税抜) ①②申込9,000円(税抜)

小麦、砂糖、動物性食品不使用のヘルシースイーツ
ローフード、マクロビの実習&試食
①抹茶のチョコクッキーラッペ②ルクマとベリーのRAWアイスクリーム③マカのRAWティラミス④ココナッツソフトクリーム⑤スーパーフードパフェ
※自然栽培、有機食材使用



2 土 スーパーフード☆グルテンフリー②ランチ 5,000円(税抜) ①②申込9,000円(税抜)

小麦、動物性食品不使用のスーパーフードレシピ
ローフード、マクロビの実習&試食
低糖質、低カロリーベジナードル
①完熟マンゴーとゴジベリーのカットベリー②スピルリナ ジェルベゼ③ヘンプミルクのヴィンソワーズ④アセロラとトマトの赤いラーメン⑤マカとキヌアのジャージャー麺
※自然栽培、有機食材使用



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

人気の揚げドーナツ、マラス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!
豆腐マラスダ/アサイーボウル/ヴァージン・ピニャコラーダ



4 月 離乳食<初期/5~6ヶ月> 4,000円(税抜) 全4回シリーズ

大切な赤ちゃんの初めての食事をVitamixで離乳食の全てを全4回を通してわかりやすく解説するシリーズが始まります。(初期)はミルク以外を初めて口にする赤ちゃんに。・フルーツスムージー・10倍かゆ・野菜のペースト3種・とり肉と野菜のスープ・ハーフバースデー用ケーキ



7 木 ドライコンテナ①砕いて作ろう 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。ウインナーコーヒー/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



7 木 ドライコンテナ②パンの基本 3,000円(税抜)

ドライコンテナの「こねる」機能を使ったオリジナル米粉パン作り講習です。きなこバター/簡単スープ



9 土 秋を快適に過ごす知恵! 4,000円(税抜) かんたん薬膳

暑い夏から季節の切り替わり。体もリセット!来るべき冬に備える体作りのメニューをご紹介します。
・中華風レンコンお焼き
・山芋と海老のピーナツ和え
・胃腸に優しい豆乳ベーコンスープ
・季節のスムージー
・柿のデザート



10 日 夏を乗り切る発酵レシピ【醬】(ひしお) 4,000円(税抜) 15:00~17:00 [定員10名]

麺の万能調味料醬(ひしお)味噌や醤油の原型とも言われている、なめ味噌の一種の醬(ひしお)を使い、vitamixの特徴を生かし、和食にチャレンジしてみましょう。醬(ひしお)を仕込みます。夏の暑さで疲れた身体を優しく癒すレシピと共に伝えたい。酢ムージー/とろろ汁/ひしお肉味噌/緑茶ゼラート



11 月 お悩み解決! アイス&シャーベット 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



	11:00~12:30	15:00~16:30
16土	1st S30 8つの機能 岩崎 貴子	1st 8つの機能 池田 景
17日	1st 8つの機能 岩崎 貴子	ローフード&ロースイーツ 宗方 久美子 15:00~17:00
18月	1st 8つの機能 伊藤 真理子	1st S30 8つの機能 齋藤 みゆき
19火	離乳食<中期/7~8ヶ月> 高橋 正恵	1st 8つの機能 望月 未奈子
20水	1st 8つの機能 濱口 久美	からだにうれしいアジアごはん 小野 絵里奈 15:00~17:00
21木	季節の保存食 寶田 尚美	1st 8つの機能 飛鳥 妙子
22金	1st 8つの機能 望月 未奈子	1st PRO750 8つの機能 飛鳥 妙子
23土	1st 8つの機能 濱口 久美	グリーンスムージー<基本> 小野 絵里奈・濱口 久美
24日	1st PRO750 8つの機能 伊藤 真理子	1st 8つの機能 岩崎 貴子
25月	ヘルシーハワイアンランチ 齋藤 みゆき	1st 8つの機能 岩崎 貴子
26火	1st PRO750 8つの機能 小野 絵里奈	グリーンスムージー<実践> 濱口 久美・小野 絵里奈
27水	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
28木	1st 8つの機能 板垣 文路	アンチエイジング美学×スーパーフード講座 飛鳥 妙子 15:00~17:00
29金	誰でも作れる!かんたん薬膳講座 池田 景	1st 8つの機能 岩崎 貴子
30土	1st 8つの機能 池田 景	バイタミックスで天然酵母パン 定員8名 岩崎 貴子 15:00~17:30

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



12 蕪うどん×くるみだれ
火 3,000円(税抜)

うどんにニラを練り込みバイタミックスで握っていきます。
・季節のスムージー
・蕪うどん×くるみだれ
・かぶの和ポタージュ
・大根餅/モンブラン

17 ローフード&ロースイーツ
日 3,700円(税抜) 15:00~17:00

生きた酵素と栄養素を美味しく手軽に! 究極のヘルシービューティ食で生命美を輝かせましょう!
・Rawタコライス
・サワーDetoxスープ
・マンゴー☆オレンジタルト
・アーモンドチョコMilk
※生の植物性食材のみ、グルテンフリー、オーガニック使用。

21 季節の保存食
木 4,000円(税抜)

バイタフードを使った、冷凍保存食活用。ジャム、ソース、ドレッシングを、簡単手作り。みじん切りやペースト、バイタミックスの活用方法をお伝えします! 季節の、野菜やフルーツを使った保存食、4品をご紹介します。

26 グリーンスムージー<実践>
火 3,500円(税抜)

おいしく作ろう秋レシピ。秋のカラダに最適な葉野菜とフルーツを使って実際にお作りいただく参加型講習。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!

28 アンチエイジング美学×スーパーフード講座
木 3,500円(税抜) 15:00~17:00

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楽しく学べる講座です。テーマ:「メディカルスーパーフード」お洒落なVitamixレシピをご紹介します。スーパーフード御膳/デトックスサラダ/ポタージュ de ビーツ/ビューティ Sweets♡

13 腸内美人になる!腸を綺麗にして美肌ゲット
水 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~くるみだれを添えて~/味噌チーズスプレッド

19 離乳食<中期/7~8ヶ月>
火 4,000円(税抜) 全4回シリーズ

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。手づ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

23 グリーンスムージー<基本>
土 3,500円(税抜)

実りの秋のおいしいレシピ。グリーンスムージーの基本と秋におすすめのレシピ4品をご紹介します。本物のグリーンスムージーをしっかりと学んでたっぷりご試飲いただけます。
※秋のグリーンチャート、フルーツチャートプレゼント!

27 グルテンフリー♡ビーガン①ランチ
水 5,000円(税抜) ①②申込9,000円(税抜)

小麦、動物性食品、不使用のヘルシーフード
※自然栽培、有機食材使用
①スイカとトマトのソルティー
②デトックスロール③パインのフロズンドレッシング④バジルソースのゴロゴロサラダ⑤veganタコライス⑥ジーマミー豆腐
小人2,000円 ☆絵本風レシピブック付き

29 誰でも作れる!かんたん薬膳講座
金 4,000円(税抜)

いつものスーパーで買える食材で薬膳?!日々の食卓に薬膳知識をプラス!!
・ふわふわ海老団子のお椀
・人参とタコのサラダ
・蒸ししょうがパウダー
・季節のスムージー
・デザート
※この食材は身体を冷やす?温める?よく使う食材一覧表をプレゼント!

14 きれいになるスパイスレシピ
木 3,600円(税抜) 15:00~17:00

4つのスパイスで作る本格的でヘルシーなカレーをご紹介します!万能シーズニングスパイスのレシピや、スパイスの効能も楽しく学びましょう。フルーツスパイススムージー/サグチキン(葉野菜たっぷりインド風カレー)/エスニックキャロットラペ/南瓜ジェラート

20 からだにうれしいアジアごはん
水 3,600円(税抜) 15:00~17:00

ハーブたっぷりヘルシーなタイ&ベトナムのメニューをご紹介します。鶏肉をVitamixで挽くところから作ります。手に入りやすい材料で本格的なアジアごはんを家で楽しみましょう! ガバオライス(タイ風鶏肉のバジル炒めごはん)/ベトナム風サラダ/枝豆のチェ(ベトナム風ぜんざい)

25 ヘルシーハワイアンランチ
月 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

27 グルテンフリー♡ビーガン②スイーツ
水 5,000円(税抜) ①②申込9,000円(税抜)

小麦、砂糖、バター、卵、牛乳不使用。美容とお子様の栄養補給にも嬉しいおやつ
※自然栽培、有機食材使用
①マンゴーココナッツアイス
②抹茶アイス③RAWマカロン
④ヘルシーホイップクリーム
⑤グラノーラ⑥甘酒ヨーグルト
⑦フルーツゼリー
小人2,000円 ☆絵本風レシピブック付き

30 バイタミックスで天然酵母パン **定員8名**
土 4,000円(税抜) 15:00~17:30

モチモチ甘酒お茶あんぱん
飲む美容液の甘酒と、薬効たっぷりの茶葉を挽いて、丸ごと捏ねあげるのでモチモチ食感の生地!シンプルだけど、深い味わいの和風パンです。