

2017年

10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/](http://vita-mix.jp/vitamix_center/schedule/)  
[vitamixcenter@entrex.co.jp](mailto: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・講習日・参加人数を送信ください。担当者から受付メールをお送りします。

QRコードからご予約いただけます



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日	<b>1st</b> S30 8つの機能 岩崎 貴子	<b>1st</b> 8つの機能 伊藤 真理子
2月	<b>1st</b> 8つの機能 板垣 文路	<b>お悩み解決! アイス&amp;シャーベット</b> 齋藤 みゆき
3火	<b>1st</b> 8つの機能 高橋 正恵	
4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。	
5木	<b>1st</b> 8つの機能 平田 未来	<b>1st</b> PRO750 8つの機能 高橋 正恵
6金	<b>1st</b> 8つの機能 望月 未奈子	<b>1st</b> 8つの機能 平田 未来
7土	<b>1st</b> 8つの機能 池田 景	<b>1st</b> 8つの機能 岩崎 貴子
8日	<b>ヘルシーハワイアンランチ</b> 齋藤 みゆき	<b>1st</b> 8つの機能 池田 景
9祝	<b>1st</b> 8つの機能 濱口 久美	<b>発酵食(キムチ)</b> 岩崎 貴子
10火	<b>1st</b> 8つの機能 吉野 由記子	<b>腸内美人になる!腸を綺麗にして美肌ゲット</b> 矢嶋 まさ美
11水	<b>1st</b> S30 8つの機能 望月 未奈子	<b>1st</b> 8つの機能 平田 未来
12木	<b>秋を快適に過ごす知恵!</b> 池田 景 <b>かんたん薬膳(応用編)</b>	<b>1st</b> 8つの機能 建部 和美
13金	<b>1st</b> PRO750 8つの機能 池田 景	<b>1st</b> 8つの機能 望月 未奈子
14土	<b>1st</b> 8つの機能 濱口 久美	<b>グリーンスムージー&lt;実践&gt;</b> 濱口 久美・小野 絵里奈
15日	<b>1st</b> 8つの機能 伊藤 真理子	<b>1st</b> 8つの機能 齋藤 みゆき

**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。

**2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

**8日** **ヘルシーハワイアンランチ** 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

**9祝** **発酵食(キムチ)** 4,000円(税抜) **定員10名** 15:00~17:00

植物性乳酸菌と、食物繊維たっぷりのキムチを、vitamixの特徴を活用して、お好みの味にチャレンジしてみましょ!  
 ・ウエルカムスムージー  
 ・ヤンニョム・基本の白菜キムチ  
 ・万能キムチダレ・キムチスープ(持ちもの)エプロン、作ったキムチを入れる袋

**10火** **腸内美人になる!腸を綺麗にして美肌ゲット** 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~/味噌チーズブレッド

**12木** **秋を快適に過ごす知恵!** 4,000円(税抜) **かんたん薬膳(応用編)**

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

**14土** **グリーンスムージー<実践>** 3,500円(税抜)

おいしく作る秋レシピ。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!

**4水** **公認デモンストレーター育成研修** 10:00~19:00

全国各地の百貨店や有名専門店で店頭デモンストレーションを行って頂ける方を対象にした講習会となっております。Vitamixが大好きな方、健康食に関心のある方、実演販売に挑戦したい方などにかくご興味のある方は、ぜひ一度お問い合わせください。

受講料:別途お問い合わせください。

●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。顔が映ることがあ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。**

	11:00~12:30	15:00~16:30
16月	<b>離乳食〈中期/7~8ヶ月〉</b> 高橋 正恵	<b>1st PRO750 8つの機能</b> 望月 未奈子
17火	<b>グルテンフリー♡ビーガン①</b> 平田 未来 <b>ランチ</b>	<b>1st 8つの機能</b> 高橋 正恵
18水	<b>1st 8つの機能</b> 小野 絵里奈	<b>腸活バナナケーキで</b> 濱口 久美 <b>アフタヌーンティー</b>
19木	<b>1st 8つの機能</b> 飛鳥 妙子	<b>季節の保存食</b> 實田 尚美
20金	<b>1st 8つの機能</b> 池田 景	<b>きれいになるスパイス</b> 小野 絵里奈 <b>レシピ</b>
21土	<b>誰でも作れる!かんたん</b> 池田 景 <b>薬膳講座(基礎編)</b>	<b>1st PRO750 8つの機能</b> 伊藤 真理子
22日	<b>1st 8つの機能</b> 濱口 久美	<b>発酵食〈甘酒〉</b> 岩崎 貴子
23月	<b>1st 8つの機能</b> 小野 絵里奈	<b>1st 8つの機能</b> 岩崎 貴子
24火	<b>グリーンスムージー〈基本〉</b> 小野 絵里奈・濱口 久美	<b>1st 8つの機能</b> 小野 絵里奈
25水	<b>1st 8つの機能</b> 平田 未来	<b>バイタミックスで天然酵母パン</b> 岩崎 貴子 <b>モチモチ甘酒お茶あんぱん</b>
26木	<b>1st S30 8つの機能</b> 望月 未奈子	<b>1st 8つの機能</b> 小野 絵里奈
27金	<b>1st 8つの機能</b> 岩崎 貴子	<b>ヘルシーハワイアン</b> 斎藤 みゆき <b>スイーツ</b>
28土	<b>ドライコンテナ①</b> 馬部 由紀乃 <b>砕いて作ろう</b>	<b>ドライコンテナ②</b> 馬部 由紀乃 <b>パンの基本</b>
29日	<b>1st PRO750 8つの機能</b> 斎藤 みゆき	<b>1st 8つの機能</b> 岩崎 貴子
30月	<b>離乳食〈後期/9~10ヶ月〉</b> 高橋 正恵	<b>1st 8つの機能</b> 飛鳥 妙子
31火	<b>アンチエイジング美学×スーパーフード講座</b> 飛鳥 妙子	<b>1st 8つの機能</b> 板垣 文路

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/  
土祝日 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



**16月** **離乳食〈中期/7~8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種の野菜ほうろ

**19木** **季節の保存食**  
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。

**22日** **発酵食〈甘酒〉**  
4,000円(税抜) 15:00~17:00

古くから伝わる甘酒を使いこなそう!! 麹と水を混ぜて作る甘酒には「飲む美容液」「飲む点滴」と言われるほど、ビタミン、アミノ酸、酵素がたっぷり含まれています。甘酒の魅力や作り方、調味料としての活用方法をお伝えします。・柚子甘酒・豚肉の甘酒味噌漬・もちむぎ入り和風サラダパウロ・かぼちゃ甘酒スイーツ

**27金** **ヘルシーハワイアンスイーツ**  
金 3,600円(税抜) 15:00~17:00

人気の揚げドーナツ、マラサダは冷めてもモチモチ! アサイーボー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!  
豆腐マラサダ/アサイーボール/ヴァージン・ピニャコラーダ

**30月** **離乳食〈後期/9~11ヶ月〉**  
4,000円(税抜) 全4回シリーズ

はえはじめた小さな歯でかみかみ練習。大人もおいしいごちそうレシピ。ちょっとしたコツで赤ちゃんと一緒に食べられます。  
・葉野菜入りスムージー  
・手作りマヨネーズのポテトサラダ  
・サーモンのテリーヌ  
・トマト&ツナソースのスパゲティ  
・1歳おめでとう♡野菜入りケーキ

**17火** **オーガニックランチ♡スイーツ**  
5,000円(税抜) ビーガン&グルテンフリー

美容とお子様の栄養補給にも嬉しい爽やかな秋メニュー。  
※小麦、動物性食品、白砂糖、添加物、着色料不使用。  
①ジャックオランタンの南瓜ごはん  
②おぼけのハンバーグinオムレツ  
③クモの巣のスイートポテトスープ  
・玄米から作るアイシングクッキー  
④南瓜クッキー⑤チョコクッキー  
⑥スーパーフードでアイシングカラー  
小学生 2,000円 ☆絵本風レシピブック付き

**20金** **きれいになるスパイス(スリランカ風カレー)**  
4,000円(税抜) 15:00~17:00

日本人にも馴染み深い材料を使い、短時間で作れる風味豊かなスリランカ風のカレーとお惣菜をご紹介します。スパイスでワンランクアップしたお野菜がたっぷり摂れるヘルシーメニューです。季節のウルクカススムージー・スリランカ風茄子カレー・人参のサンボラ(和えもの)・青菜のマッルン(炒めもの)・スパイスデザート

**24火** **グリーンスムージー〈基本〉**  
火 3,500円(税抜)

爽やかな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!

**28土** **ドライコンテナ①砕いて作ろう**  
土 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

**31火** **アンチエイジング美学×スーパーフード講座**  
火 3,800円(税抜) 11:00~12:30

食(栄養)とアンチエイジング(=抗老化)、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。今月のテーマは「メディカル スーパーフード ダイエット」お洒落なレシピをご紹介します。アボカド豆腐カケル / 雑穀キヌアキのコンテ / ビーツポタージュ / ビタービューティ Sweets ♡

**18水** **腸活バナナケーキでアフタヌーンティー** **定員8名**  
4,000円(税抜) 15:00~17:00

砂糖を使わない! 腸活バナナケーキをコンテナひとつで作りましょう。アフタヌーンティーに最適レシピをご紹介します。  
・季節のグリーンスムージー  
・フィンガーサンド用ディップ  
・人参スープ  
・フルーツジェラート

**21土** **誰でも作れる!かんたん**  
4,000円(税抜) **薬膳講座(基礎編)**

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!

**25水** **バイタミックスで天然酵母パン** **定員8名**  
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。

**28土** **ドライコンテナ②パンの基本**  
土 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

●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。顔が映ることがあることをご了承ください。●予約は前日12時までにはお願いします。

**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。**