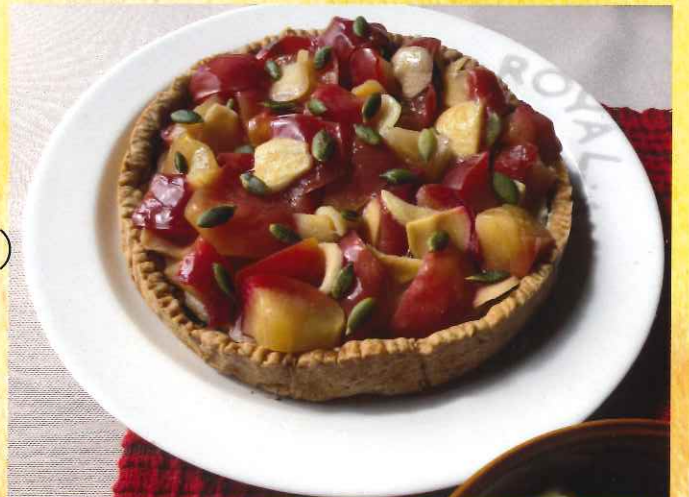


# ヒュッゲな暮らしのご提案

ヒュッゲとは「居心地の良い時間と空間」  
世界一幸せな国と言われるデンマークの  
人々の幸せの秘訣です。

そのヒュッゲのエッセンスを取り入れた  
簡単なテーブルセッティングとお料理を  
楽しんでみませんか？今回のテーマは  
「心と体を温める めくもりランチ」です。



## <メニュー>

ポテトのニョッキとミートボールのトマトソース  
ベーコンとほうれん草のキッシュ  
にんじんポタージュor紅芋ポタージュ  
アップルジンジャータルト

## <テーブルセッティング>

温かさを演出するセッティングの  
色合わせや素材感について

11月9日（金）10:00-12:00

塩尻市市民交流センター（えんぱーく）  
3F 食育室

参加費 2500円（レシピ代込み）

申し込み・問い合わせ

TEL 0263-87-4060（白石）

e-mail petitefleur8787@gmail.com

※お申し込みの締め切りは11月5日です。

主催  
健康・食育アドバイザー大村淳子（ママテリ）

フラワーアレンジメント講師 白石美智恵  
（アトリエ プティフルール）