



## マリオシェフ直伝！ X'mas クッキング&ランチセミナー

NHKの人気番組『あさいち』の”夢の3シェフ”の一人としておなじみのイタリアン・シェフ、マリオ・フリットリ氏。素材の味を上手に引き出し、ハーブをはじめとする様々な食材を工夫しながら、たっぷりのハートが込められたマリオシェフの創作イタリアンは、食べた人みんなを笑顔にするヒーリングフードです。

今回は、ヒーリングフード・アカデミーのクリスマス特別企画として、西麻布にあるマリオシェフのプロデュースする高級イタリアンレストランにて、マリオシェフから直接クッキングを学び、一緒に味わう、クッキング&ランチのスペシャル・セミナーを開催します。家庭でも美味しく作れるパスタの極意や「オリーブオイル」「ハーブ」の活用法など、マリオシェフのクッキング・テクニックを学び、クリスマスのおもてなし料理にぜひお役立てください。

マリオシェフにとっての「ヒーリングフード」についてなど、楽しいトークもお楽しみに♪

### 「プロのシェフに学ぶ ヒーリングフード・クッキング」

～イタリアン・シェフ マリオ・フリットリ氏と一緒に X'mas 料理を作って食べよう～

2014年12月14日(日) 11:30～15:00

○料理講師: マリオ・フリットリ氏 西麻布『Mario i sentieri』オーナー・シェフ

○講師: 飯野晃子 日本ヒーリングフード協会理事長(ヒーリングフード・ミニレクチャー)

○セミナー内容:

◎マリオシェフ流！手軽で美味しくクッキングするヒント

◎家庭でも作れる！オリジナルのクリスマス・イタリアン・レシピ

◎マリオシェフと一緒に味わうランチタイム♪

◎マリオシェフとのヒーリングフード・トーク

◎家庭で活かしたいヒーリングフード～イタリアン編～

○こんな方にオススメ

・シェフの技をプラスして、X'masのおもてなし料理を習得したい

・マリオシェフのイタリアンを味わいたい

・健康的な食生活、ヒーリングフードに関心がある

・マリオシェフのファン♥

○料金 9,500円 (セミナー・クッキング・食事代含む・税込)

ヒーリングフードのポイント・レクチャー付き！

小冊子『ヒーリングフードのススメ』全員プレゼント！



○場所 マリオ・イ・センティエリ (Mario i Senter) <http://mario-frittoli.com/>

東京都港区西麻布 4-1-10 コンフォリア西麻布 tel:03 6418 7072

※お料理写真はイメージです。(レストランHPより)

日比谷線《六本木駅》3番出口より徒歩12分 日比谷線《広尾駅》3番出口より徒歩18分

※最少催行人数19名 人数に満たない場合は開催を見送る場合がございます。中止の場合、事前にお申し込み者にご連絡いたします。

お申込みはウェブで→ <http://www.healingfoods.jp/hfa/141026academy.html>



「プレゼンテーション、オリジナリティ&パッション」—マリオシェフのお料理の世界、一緒に学び味わいましょう。