

～心とカラダが元気になる明るい食卓を調べていただきたい～

- ♪ 美味しく安全な食材をまごころこめて提供します
- ♪ 薬膳マクロビデリカでカラダをリセットします
- ♪ 発酵食品の力を借りてカラダに良い料理を作ります
- ♪ おススメ食材の美味しい召し上がり方をお伝えするレシピ提案と教室をご案内します
- ♪ 食文化、食育を大切に取り入れた活動をします
- ♪ 下処理から調理までエネルギーのあるお水、回帰水を使っています
- ♪ キッチンに立つときに大好きな心地よいものを提案します

◆ デリカメニュー (例)

- ・お豆のクロケット(コロッケ)
- ・ひじきとお豆のサラダ
- ・高野豆腐のそぼろあんかけでいただく里芋
- ・コリンキーのサラダイタリアン胡麻和え
- ・鯖のプルーン味噌煮
- ・鶏肉のグリルごぼうソース添え
- ・茄子のカレーグラタン
- ・塩糍のテーブルロールなどのお総菜パン
- ・お豆と玄米入りごはん
- ・もちりこーじピザ、野菜のケーキサクレ
- ・椎茸のペースト、茶葉ペースト
しそペースト、金山時トマト

お弁当のご予約は、前日までにご連絡ください
配達は、原則 2 個以上、2km 以上は
1 個につき配達料 50 円 up となります

- ☆各種お料理教室も開催しております
- ☆手作りエプロンなどの販売もいたします
- ☆土曜日には、レシピ紹介 petit 講座,フリーマーケット
などのイベントを実施します

◆ 入荷食材

- ・地元新鮮野菜
- ・オトワファームの有機野菜
- ・かど万の糍、味噌、甘酒など
- ・魚の味付け切り身、ゆでしらす
- ・豆腐
- ・うみたてたまご
- ・三保レッドオーレ
- ・原木椎茸

OPEN 月～金 土曜日はイベント Day (日祭
休)

11:00-14:00 (16:00-18:00 不定期)

*お料理教室などイベントの都合で変更もあります。

静岡市葵区大岩1丁目 9-2(城北公園東 50m)

TEL 054-245-3621 FAX 054-209-3252

mobile: 090-8074-7477 (金丸)

mail: ma-co@marche-ma-co.squares.net

<http://marche-ma-co.squares.net/>

お料理教室についてのお問い合わせは・・・

mobile: 090-1410-1230 (漆畑)

mail: bouchees.4.19koba@docomo.ne.jp

e-mail: takako.s-office@rx.tnc.ne.jp