



## 3 月セミナー開催のご案内

平素はベジマルシェにご来店頂きまして有難うございます。野菜のチカラセミナーには毎月多数のご予約を賜り心より感謝申し上げます。

さて 3 月のテーマは香辛料。香辛料は抗酸化力もあり、春は特にお勧めしたいデトックス効果もあります。しかし香辛料の使い方はなかなか難しいもの。そこで野菜料理と合う香辛料を中心に話をすすめて参ります。A～F までの日程の中からご都合の良い日を選んで頂き、店舗へ直接申し込みください。尚、キャンセル待ちをされていらっしゃるお客様もいらっしゃいますので、日程変更のご連絡は早めに頂きますと助かります。また無断での欠席はご遠慮いただきますよう、お願いを申し上げます。皆様のご参加をお待ちしております。

### 第 17 回野菜のチカラ 「野菜と香辛料」

- |   |              |       |   |       |
|---|--------------|-------|---|-------|
| A | 3 月 12 日 (月) | 18:30 | ～ | 20:00 |
| B | 3 月 15 日 (木) | 14:00 | ～ | 15:30 |
| C | 3 月 16 日 (金) | 14:00 | ～ | 15:30 |
| D | 3 月 22 日 (木) | 14:00 | ～ | 15:30 |
| E | 3 月 29 日 (木) | 18:30 | ～ | 20:00 |
| F | 3 月 30 日 (金) | 14:00 | ～ | 15:30 |

**参加費** 3,000 円 (7～8 品程の野菜の試食もあります)

A～F は全て同じ内容です。ご希望のお時間が決まりましたらお手数ですが店舗までご連絡を頂き(03-6277-6474)、ご予約をお願い致します。ご参加をお待ちしております

Vege Marche アークヒルズ店 港区赤坂 1-12-32 アーク森ビル 2F

