

# おうち de オルチャータ！

How to make Horchata For Beginner

ビタミン  
ミネラル  
豊富

アレルギー  
フリー

やさしく  
ミルクィな  
甘味

レジスタント  
スターチで  
美腸



3/6(火), 3/13(火), 3/17(土), 3/25(日), 4/7(土),  
4/10(火), 4/16(月), 4/21(土), 4/24(火), 4/28(土)

各日程共通：昼/11:00~12:30 夕/18:00~19:30 ※昼夕は同内容となります。

<参加費> 3000円(税込・当日払) <募集定員> 各7名(定員になり次第受付終了となります。)

プラントミルクメーカー「チュファミックス」で、  
タイガーナッツを絞った植物性ミルク  
「オルチャータ」を作しましょう♪

オルチャータとは？/歴史と文化/オルチャータ搾汁体験/  
チュファミックスで簡単に美味しく絞るコツ/オルチャータレシピ紹介/  
スーパーフードについて/質疑応答etc ※写真はイメージです



チュファミックス

- ・タイガーナッツやオルチャータはよく分からないけど興味がある。
- ・アレルギー等で牛乳やナッツ以外の食材を探している。
- ・安心安全な食材で健康な身体を作りたい。
- ・ロー、ヴィーガン、マクロビ、グルテンフリーレシピを増やしたい。

そんな方にピッタリの講座です！

オルチャータで元気に、  
健康で美しく！



【講師】 きれすけいこ (QUILES Keiko)  
タイガーナッツアカデミー専任講師/オルチャータ マエストロ  
※オルチャータ マエストロ=オルチャータのスペシャリスト

【開催場所】

タイガーナッツ・ジャパン株式会社  
東京都港区赤坂7-2-6-604 TEL:03-3401-1148  
※青山一丁目駅、赤坂見附駅、赤坂駅より徒歩7~9分  
<http://www.tigernuts.co.jp>

【お申込みはこちら】

日付と時間を選択して、必須項目をご入力ください。  
読み取れない場合は、  
下記アドレスへどうぞ♪  
[ac-yoshida@tigernuts.co.jp](mailto:ac-yoshida@tigernuts.co.jp)

公式オンラインショップが  
オープンしました！

<https://tigernuts.official.ec>

新商品を続々  
企画中です！  
お楽しみに♪



どなたでも  
お気軽に  
ご参加ください♪

