

# 野草で インド プレート

足元の大地と  
つながろう！



## その1 畑のスパイスクッキング

レシピを  
創ろう！

旬の野菜を畑で収穫。とれたての美味しさをいかしたレシピを参加者同士で出し合いながら、実際にクッキング。楽しく作ってランチタイム！

11月4日(土) 10時から14時 ぽんぽこファームにて  
参加費 7000円(当日の料理、その3の宅配を含む) 8名まで

東大跡地で  
おなじみ  
おけまるさんが  
一緒にナビ！

## その2 畑で古武術&畑のインド弁当

畑で  
味わおう！

その1の「畑のスパイスクッキング」で作られたレシピを基に作られたインド弁当を召し上がってください。

11月15日(水) 古武術 11時から インド弁当12時半から  
参加費 古武術2000円、インド弁当1300円  
インド弁当は先着10食

## その3 インド弁当手作りセット

おうちで  
作ろう！

その2のインド弁当をおうちで作ってませんか？ 野菜とスパイスのセットをレシピとともにお届けします。

11月17日(金)又は21日(火)に配送。

費用 3000円(二宮町内は無料配送、宅急便の場合は送料1000円)  
5セットまで \*SNSで情報交換の機会も持ちます。

いずれも申込みは [event@ponpokofarm.com](mailto:event@ponpokofarm.com) まで



ぽんぽこ組の楽しい企画

