



RawFoodLab® 認定研究員

ローフードラボ 認定レッスン

体験会にご参加くださった方へ
レッスンメニューのご案内

コーススイーツ教室 Blue Flower

河原田 摂子

ローフードラボについて / コース式レッスン

京都のロースイーツスクール「ローフードラボ」
sumi先生の考案されたローフードを学ぶクラスです。

学びを重ねる中で、RawFoodLab®認定研究員として、
基礎・中級・上級・研究クラスをはじめとした各クラスを
Blue Flowerでも開講できるようになりました。

「焼かない」「乳製品を使わない」のに驚くほど濃厚。
ローフードならではの技法とおいしさを、ぜひ体験してく
ださい。

レシピ・カリキュラムは京都「ローフードラボ」Sumi先生考
案のものを使用しています。

お仕事にしたい方にはディプロマ発行のご用意もあります。
ご興味のある方はお気軽にご相談ください。

基礎

ロースイーツ基礎クラス

ローフードがはじめての方でもスタートできる、材料選びや作り方の基本を学ぶ
クラス。デモ実習+座学+ご試食付き。

¥46,000 レッスン1~4

中級

ロースイーツ中級クラス

基礎クラス修了の方向け。基礎で使わないRaw素材を使ったオリジナルレシピを実
習。お持ち帰り付き。

¥48,000 レッスン1~4

上級

ロースイーツ上級クラス

ロースイーツの美味しさの秘訣「ナッツホイップ」を伝授。オイルの特性、失敗
しない固め方のメソッドをお伝えします。

¥32,000 4時間×1回

研究

ロースイーツ研究クラス（一部対応）

レシピ開発・研究クラス。ナッツホイップクリームを駆使したロースイーツのバ
リエーションを広げます。

¥10,000~ 3.5時間×1回~

単発レッスン



Rawドレッシング&デリ 調理基礎クラス

RawFoodLab®の人気ドレッシングを惜しげもなくお伝えするクラス。ドレッシング10種+デリ24種、全34レシピ以上。マヨネーズやラザニアなど応用レシピも学べます。

¥35,200

6時間×2レッスン・お持ち帰りあり



No-Bake VEGANチーズクラス

乳製品不使用なのに濃厚。バスクチーズケーキ、Rawティラミス、発酵Rawチーズ、Raw&Veganバター、No-Bakeナッツフリー食パン風を作ります。

¥22,000

1日完結・中級修了の方は¥18,000



冬季限定

クリスマスレッスン ブッシュドノエル&シュトレン

オーブン不要、焼かずに作るクリスマススイーツ。失敗しらずで初めての方でも安心。作成した分はお持ち帰りいただけます。

¥22,000

冬季限定



NEW

Rawタルトタタン &ゼブラケーキ

Rawタルトタタン、Rawローズフロマージュケーキ、黒ゴマRawゼブラケーキ、白ごまRaw冷製ファッジを作ります。

¥22,000

1日完結・中級修了の方は¥18,000



参加者の声 / 開催情報・お申し込み

Rawドレッシング&デリ 受講者の声

「ドレッシングに感動しました！美味しすぎて野菜が進む進む。これなら子どもも喜んでお野菜食べてくれそうです」

40代 小6・小3男子2人のママ

「全て美味しくて、自宅でも作ってみたいものばかりでした」

40代 大学生・小5女子2人のママ

「ローフードっておいしいの！？と思っていたのですが、ドレッシングが最高に美味しかったです」

40代 小1女子のママ



河原田 摂子

コースイーツ教室 Blue Flower

RawFoodLab®認定研究員

日時

随時（ご相談の上、決定いたします）

場所

大阪府和泉市府中町1-11-12 府中駅前第7ビル 5階

料金

クラスごとに異なります（各クラスをご覧ください）

持ち物

ハンドタオル・エプロン・筆記用具



お申し込み

本日はご参加ありがとうございました。

公式LINEよりお申し込みください。ご希望のクラス・日時をお知らせください。