



腸活シリーズ

麹調味料を作って料理をしてみよう

発酵の力で心も身体も健やか



1月29日(月)
10時~12時30分

参加費：2,000円(材料費込)

定員：大人9人

場所：料理室

持ち物：エプロン・三角巾

申込み：12月12日(火)

9時から窓口、10時から電話にて受付(先着順)

- ・作ったお料理を食べながら先生のお話を聞いたり、質問できます。
- ・発酵食品の魅力を簡単に自宅に♪
- ・2月に第2弾腸活シリーズでお味噌づくりも予定しています。

※講座後に部屋の清掃のご協力をお願いします。

※お車でのご来館はご遠慮ください。

お問合せ：若草台地区センター ☎045-961-0811

麹調味料
・トマト麹
・玉ねぎ麹
メニュー
・玉ねぎ麹の豚と野菜のレモン味噌煮込み
・豆とナッツのサラダ
・トマト麹の豆腐スープ