

毎日のごはんが変わる 発酵食品入門講座

健康でいたい。でも、美味しいものを我慢するのはイヤ！
そんな方にオススメの発酵食品講座です。

甘酒トリュフ



甘酒



日時

①12/6（日）午前10時～11時30分

②12/13（日）午前10時～11時30分

場所

吉身公民館 調理室

対象

小学生以上の守山市民

（※調理室の定員の関係上、一人で受講できる方に限ります。）

定員

12人（先着順）

内容

①『初めの一步！うまみアップ！しょうゆ麹、甘酒編』

- 発酵食についてパート1
- しょうゆ麹と、甘酒を仕込んでみよう
- 使い方、アレンジレシピ紹介

②『罪悪感ゼロ！身体に優しい甘酒チョコレート編』

- 発酵食についてパート2
- 濃厚甘酒でトリュフづくり
- アレンジレシピ紹介、甘酒スムージー試飲

しょうゆ麹



講師

今井 由莉 先生

持ち物

- ①水筒（500ml程度で保温できるもの）、マスク、エプロン、バンダナ、ふきん、手拭きタオル
- ②マスク、エプロン、バンダナ、ふきん、手拭きタオル

参加費

両講座共に、1講座につき1000円（受講料500円＋材料費500円）
※18歳以下は800円（受講料300円＋材料費500円）

申込み方法

11/9（月）～11/27（金）の平日、午前9時～午後4時45分
吉身公民館（077-583-1650）にお電話でお申込みください。