

# 発酵食品で腸活生活

日にち

- ① 6月2日 (金)
  - ② 6月16日 (金)
  - ③ 6月30日 (金)
- 全3回

麴は約100種類の酵素、400種類近くの栄養素が含まれています。

麴の活用により免疫力を高め、腸内環境を整え、健康で元気な腸活生活を始めましょう。



	日程	内容
①	6月2日 (金) 9:30~12:30	【発酵あんこの仕込み方】 発酵あんこ（砂糖不使用）を使った炭酸まんじゅう作り
②	6月16日 (金) 9:30~12:30	【しょうゆ麴の仕込み方】 しょうゆ麴を使った野菜入り（なす・くるみ）おやき作り
③	6月30日 (金) 9:30~12:30	【玉ねぎ麴の仕込み方】 玉ねぎ麴の豆乳スープの試飲と大豆ミートの台湾ませそば作り

■場所：保健福祉センター栄養指導室（田野倉 85-1）

■対象：市内在住または在勤の人 先着10名

■費用：3,000円程度（材料費実費）

■持物：エプロン、三角巾、手拭きタオル、持ち帰り容器

■申込：4月15日(土)~28日(金)の午前9時~午後5時に、電話等で烏山公民館にお申込みください。

\*原則、個人ごとにお申込みください。

友人・家族と併せてお申込みいただく場合、必ず相手の了承を得てからお申込みください。

\*都合により欠席する回がある場合は、申込時にお伝えください。

\*講座の参加希望者が極端に少ない場合は、実施できない場合があります。

\*講座の開催日1週間前以降のキャンセルは、費用をご負担していただくことがあります。

講師

鈴木 眞樹子さん

申込・問合せ

烏山公民館 ☎0287-83-1412

※烏山公民館事務室の業務日は、月~金曜日及び第1・3土曜日です。（祝日・年末年始を除く）

その他の講座や最新情報は、烏山公民館 Facebook をチェック！→

