

★写真はイメージです。
今回の献立とは異なります。

手作り塩麴で

健康クッキング

発酵料理教室

塩麴de腸活ごはん

場 所

小見川社会福祉センター「さくら館」

日 時

第1回 11/6 木

- * 塩麴づくり
- * レモンと塩麴のパスタ
- * おからサラダ
- 塩麴フレンチ風
ドレッシング

第2回 11/20 木

- * 鮭の炊き込みご飯
- * 鶏肉の塩麴焼き
- トマトのサルサソース
- * 切り干し大根のとろろ和え
- * 揚げなすの味噌汁

午前 9 時 から 12 時

対 象

香取市在住・在勤の方

定 員

16名(先着順)

持ち物

エプロン・三角巾・マスク・筆記用具

参加費

2,000円(全2回分材料費/初回時集金)

講師



料理研究家
杉本 真弓 氏

申し込み
問合せ

平日午前8時30分～午後5時15分

令和7年10月6日(月)～14日(火)に電話または直接窓口へ

香取市教育委員会 生涯学習課 生涯学習2班

小見川支所2階



0478-82-1133