



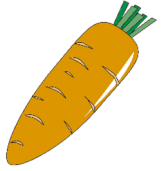
こうじ

麴でおいしい 健康料理教室

【託児付き講座】
子育て中の方
大歓迎♪

麴に含まれるミネラル成分は、疲労回復、美肌効果、免疫力アップなど、体に良いことがいっぱい！ 発酵調味料は離乳食や幼児食にも使えます。

家族のために、自分のために、体にやさしく美味しいおうちごはんを作りませんか。



回	日時	テーマと内容
①	5月14日(火) 10:00~12:00	「塩麴と減塩塩麴」 内容：麴の効能の話、減塩塩麴の作り方と使い方 メニュー：豆腐ハンバーグ、添え野菜、黒豆ご飯、重ね煮野菜の味噌汁
②	7月9日(火) 10:00~12:00	「甘酒と醤油麴」 メニューはお楽しみ♪

【講師】「ふれんどはうす」代表 高田克子さん

【定員】15人(先着順)

【受講料】無料

【材料代】1,600円(2回分)前納

【持ち物】エプロン、三角巾(バンダナ)、マスク、ふきん3枚、
持ち帰り用タッパー、水分補給の飲み物、筆記用具

【申込】4月8日(月)9:30~5月7日(火)17:00の間に
費用をそえて公民館へ。

■託児について 事前にお申込みください。

【定員】3人(6か月以上・先着順)

【託児料】1人300円 ※講座当日に集金します。

〈高田克子さんプロフィール〉

岡山で塩麴を広めてきた先駆者。

2003年9月「ふれんどはうす」を設立。特徴は「減塩塩麴」を積極的に使うこと。塩の量が通常の4分の1という減塩塩麴は、塩分を気にせずたっぷり料理に使い、甘酒のような甘味のおかげで優しい仕上がりに。

(さりお2022年10月21日号より抜粋)

現在は麴を使った料理教室を開いています。「昔ながらの手作りの味」をこれからの若い人たちに伝えていきたい、という熱意のある高田さんです。



【申込み・問合せ】岡山市立旭東公民館

岡山市東区西大寺松崎 310-1 Tel (086) 943-1154

〈休館日〉水曜日・祝日 〈開館時間〉9:30~21:00 (日曜日は17:00まで)