

やんぐすく〜る
発酵料理講座

米麴で作る

甘酒編



米麴で作る甘酒の作り方を学び、体に良い酵素についてのお勉強会！

麴は酵素の宝庫です。ビタミン類を生成、消化をサポートする働きで美容と健康面で注目されています

令和元年 11月29日(金) 19:00~20:45

小樽市勤労青少年ホーム 調理室



講座の内容

- ①甘酒作り講師実演。レシピ付き！ ※受講者は実際には作りません。
- ②甘酒の試飲とアレンジレシピの試食。
- ③なぜ？酵素は体に良いのか？酵素のお勉強会。
- ④甘酒170mlのお土産付き。



- ★定員 12名(先着順)
- ★受講料 300円
- ★教材費 500円(甘酒170mlお土産付き)
- ★講師 吹田 美奈子氏 (合同会社健康応援社 ゆるり庵店長)
- ★持ち物 筆記用具

発酵料理で
健康になろう〜♪

◎受講対象者は、小樽市在住または、通勤、通学している15歳~35歳の方。(36歳になった年の3/31まで。)

※定員に余裕がある場合は、36歳~45歳の方も参加可能です。(46歳になった年の3/31まで。)
但し、定員を超えた場合は、開催日3日前までにお断りする場合がございますのでご了承願います。

◎初めて勤労青少年ホームをご利用の方は・・・。

利用登録が必要なため年齢、住所を確認できる証明書(免許証、保険証等)をご持参ください。

※36歳~45歳の方は、年齢、住所の確認をお願いします。確認できる証明書をご持参ください。

★お申込みは、
令和元年11月1日(金)~11月25日(月)までの10時00分~20時30分(土日祝を除く)

お気軽にお越しください♪

●お問合せは●
小樽市勤労青少年ホームへ
小樽市緑1丁目9番4号
電話 0134-24-0920

