




<対象事業>

下諏訪町食育応援隊の講座

初心者のための 夏の発酵調味料講座

【下諏訪町では和食（日本の食）の伝承に取り組んでいます】

食生活を美味しく、健康的にしてくれる“発酵”。
日頃の食生活に取り入れるコツをご紹介します！

日 時	令和6年 6月11日（火） 午前10時00分～午後12時30分
内 容	作り方の説明、調理実習、試食
メニュー	<ul style="list-style-type: none"> ☆塩麴と醤油麴づくり ☆塩麴を使ってみよう <ul style="list-style-type: none"> ・キャベツとキュウリの塩麴浅漬け ・塩麴肉じゃが ☆醤油麴を使ってみよう <ul style="list-style-type: none"> ・醤油麴の焼きおにぎり ・冷やっこの醤油麴のせ ・きのこのバター醤油麴ソテー 

※都合により、メニューが変更になる場合があります。

- ☆会 場 下諏訪総合文化センター2階 料理実習室
- ☆対 象 下諏訪町在住・在勤の方
- ☆講 師 下諏訪町食育応援隊 中山 友香 先生
- ☆持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具、持ち帰り用タッパーなど
- ☆受講料 1,000円（材料費）
- ☆定 員 12人
- ☆申込み方法



- ①下諏訪町公民館の窓口にて直接申し込み ②電話での申し込み

受付開始：5月10日（金）午前9時

受付時間：平日9：00～21：00

※先着順受付、定員になり次第締め切りさせていただきます。

※申込後、受講料は1週間前までにお支払いください。

また6月7日（金）以降にキャンセルした場合、受講料をお返しすることが出来ません。

申込み・問合せ
下諏訪町公民館
TEL：28-0002