



<対象事業>

下諏訪町食育応援隊の講座

麴を使った発酵調味料で！

腸活レシピ（夏野菜編）

麴を使って作る塩麴やしょうゆ麴で
夏野菜を美味しく食べて腸活しよう！

日時	令和7年 6月25日（水） 10:00 ~ 12:30
内容	作り方の説明、調理実習、 試食
メニュー	【塩麴と醤油麴の仕込みのデモンストレーション】 ・白身魚の塩麴カルパッチョ ・人参ドレッシングのサラダ ・卵とトマトの塩麴炒め ・醤油麴の肉味噌そうめん

- ☆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、料理の持ち帰り用タッパーなど
仕込んだ塩麴の持ち帰り用に 200~250ml 程度の密閉容器を1個
- ☆受講料 800円（材料費）
- ☆定員 8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12日（月）9:00

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16日以降にキャンセルした場合、受講料をお返すことが出来ません。

申込み・問合せ
下諏訪町公民館
TEL：28-0002