



<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（冬野菜編）

麴を使って作る塩麴やしょうゆ麴で
冬野菜を美味しく食べて腸活しよう！

日 時	令和7年10月14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	・発酵とりごぼうめし ・リンゴと大根のサラダ ・塩麴スープ ・きのこ豚肉の醤油ソテー

☆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 10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：9月16日（火）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10月2日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