



<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8年 6月7日（日） 午前10時00分～午後12時30分
内容	作り方の説明、調理実習、 <b>試食</b>
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】 ・黒豆ご飯 ・醤油麴の青椒肉絲 ・鶏と野菜の塩麴トマトスープ

☆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  
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 1,000円（材料費）

☆定員 12人



☆申し込み方法

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13日（水）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28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