

～発酵の力でおいしく健康に～

こうじ料理教室



料理の味を引き立てる万能調味料！
塩・しょう油・玉ねぎの3種類のこうじ
を使って料理を作り、会食します♪
作ったこうじ3種は、お持ち帰りします。

日にち 令和 7 年 7 月 7 日 (月)

時 間 9:30～12:00 頃

場 所 米里地区公民館

講 師 出井 順子さん

参加費 500 円

～メニュー～

- ◇ 牛肉ときのこのしぐれ煮
- ◇ しぐれ煮を使った肉豆腐
- ◇ 新玉ねぎとハムのマリネ
- ◇ 野菜とわかめの混ぜご飯
- ◇ 玉ねぎ麴のわかめスープ

定 員 10 名 (定員になりしだい締め切ります)

持ち物 エプロン・三角巾・手ふきタオル・飲み物

申込み 6 月 20 日 (金) から受付開始します

※お申込みはご本人に限ります

米里地区公民館 Tel 51-8128