

ファミリー・サポート・センター〈熊本〉地区交流会

コンソメ代わり
に使える！

玉ねぎ麴で ヘルシー料理 を作ろう！



先着
28人

10月17日(火) 10:00~13:00

@男女共同参画センターはあもにい
2階 食のアトリエ

講師：山口良子さん

ヘルシーでおいしい、万能な発酵調味料"玉ねぎ麴"。薬膳・食育アドバイザーからその作り方や活用レシピを教わり、皆で作って試食します。

MENU

- 豆腐チキンナゲット
- ポタージュスープ
- サラダ（玉ねぎ麴のドレッシング）

対象／ファミサポ会員
託児／5人（3カ月～未就学
児）※要予約
費用／800円
持参品／エプロン、三角巾、
マスク、おにぎり程度の主食



薬膳・食育アドバイザー。「くまにちすばいす」にレシピを提供する他、子育て情報紙「くまにちキャロット」の公式Instagramで夕飯レシピを更新中。3児の母。

ファミリー・サポート・センター〈熊本〉

〒860-0862
熊本市中央区黒髪3-3-10
男女共同参画センターはあもにい2階

お申し込み、ご予約はお電話で♪

TEL.096-345-3011

HPはこちら！

