

時短でうまみのある料理ができる！

家庭教育支援講座

たまねぎひしお作り

12月7日（日）

13：30～14：30

尾鷲市立中央公民館

2階 調理室

～麴で心も体も健康に～



ひしお麴とは…麦麴と豆麴を混ぜたもので
甘みと旨みを持っています。

たまねぎひしおには、血液サラサラ効果や疲労回復効果が期待できます。オリゴ糖が豊富に含まれていることから、腸活で便秘解消・免疫力アップなど様々な効果があります。ご自身やご家族のために一緒にたまねぎひしおを作りませんか？

無添加グラタンの
試食あります！

託児あり
子育て中の方も安心して
ご参加ください！

※託児を希望される方は、申込時
にお伝えください。
希望者がいない場合は、託児の設
置はありません。

講師 発酵美人工キスパート
濱田 佐和子さん

持ち物：エプロン、三角巾、タオル

材料費：2,500円

定員：10名（先着順）

申込期限：10月21日（火）～ 11月14日（金）17：00まで

申込み・お問い合わせ

尾鷲市教育委員会生涯学習課

TEL：0597-23-8293 または、中央公民館1階窓口にお越しください。