

発酵あんこ

小豆と米麴の甘みでおいしいあんこができます。お砂糖は使いません。

生姜麴

お料理の味付けや体を温めたいときに
とても心強い調味料になります。塩味ベースです。



1月21日(土)13:30~15:00

腸のお話

体の中から元気になる、腸と健康についてお話します。

発酵あんこ・ 生姜麴づくり

完成量はそれぞれ500g程度。

アレンジレシピの 試食

・豆腐の白玉団子&発酵あんこ
・しいたけの生姜麴焼

- ▶ **場所** 静岡県総合健康センター 1F 栄養実習室
- ▶ **定員** 12名(先着順)
- ▶ **参加料** 2700円
- ▶ **持ち物** 魔法瓶 1個、保存ビン 1個
エプロン、三角巾
- ▶ **講師** 管理栄養士 安西香織 (シンコースポーツ株)

魔法瓶(発酵あんこ用)

- ・容量約500ml
- ・8時間程保温できる
- ・ポットでも水筒でも可

保存ビン(生姜麴用)

- ・容量約500ml
- ・中身が見える
- ・錆びない
- ・スクリュウ式でも密閉式でも可

➤ 申込方法

電話または直接窓口へ

【お問合せ】静岡県総合健康センター ☎055-973-7000

【申込締切】1月15日(日)

※締め切り以降のキャンセルは、キャンセル料(参加料全額)が発生しますのでご注意ください。

※新型コロナウイルスの感染状況により、開催を見合わせる場合がありますので予めご了承ください。

※5名に満たない場合は開催を見合わせます。