

＼簡単に作れる手づくり発酵食品／

甘酒

栄養満点の「飲む点滴」！
お料理の味付けにも♪

肉・魚を漬ければ旨味や
柔らかさが劇的にアップ！

コンソメ風の
香味で
和洋の料理
で大活躍！

玉ねぎ麴 教室

11月26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。

甘酒・玉ねぎ麴
づくり

完成量はそれぞれ500g程度。

アレンジレシピの
試食

・鶏もも肉の甘酒トマト煮込み
・玉ねぎ麴のわかめスープ

場所：静岡県総合健康センター 1F 栄養実習室

定員：18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

魔法瓶(6時間程保温できるもの)

- ・容量約500ml
- ・ポットでも水筒でも可
- ・甘酒用

保存ビン

- ・容量約500ml
- ・透明なもの
- ・錆びないもの
- ・スクリュウ式でも
密閉式でも可

講師：管理栄養士 安西香織(シンコースポーツ株)

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】11月20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。

静岡県総合健康センター指定管理者 シンコースポーツ株式会社・静岡ビル保善グループ