

令和6年度 一日講座

こうじ de 腸活ごはん (木)



日常の料理にこうじの調味料を取り入れてみませんか？
なんにでも使える発酵調味料を使った「こうじ de 腸活ごはん講座」！
1/12 更新

講師 飯屋 和寿

回数	月日	曜日	テーマ	内容
1	3/6	木	調理 試食 座学	○レシピ紹介 ・炊き込みご飯・キーマカレー ・キャロットラペ・白菜スープ (1/12 追記) ○発酵調味料について (塩こうじ、醤油こうじ) ○腸活について ○発酵調味料の使い方、作り方

教材費	1,000円
開講時間	18:30~20:30 (2時間)
定員	18名 (定員になり次第、締め切ります)
場所	料理講習室
準備するもの	エプロン、三角巾、ハンドタオル、筆記用具 (必要であれば持ち帰り容器)

◇ 材料の都合でメニューを変更する場合があります。

※ 遅刻や欠席をする場合は、必ず勤労青少年ホームまでご連絡ください。

※ やむを得ずキャンセルを希望される場合は、お早めに勤労青少年ホームまでご連絡ください。
(教材準備の関係で返金が難しい場合がございます。あらかじめご了承ください。)

※ お子さん連れでのご参加はできません。託児室がありませんので、あらかじめご了承ください。

※ 受付は1月14日(火)~1月24日(金)です。

※ 申し込み状況等によって、日程変更や中止の可能性がございます。

鹿児島市勤労青少年ホーム

〒890-0063 鹿児島市鴨池 2-32-30

TEL(099)255-5771 FAX(099)255-5750

✉yuyukan@sjcweb.jp Instagram@yuyukan_kagoshima

ホームページ <https://www.yuyukank.com>



▲ホームページ

申込方法についての
詳細はHPから。
申込期間中は申込フォ
ームも設置されます。
LINE 公式アカウント
友だち追加も受付中!



▲LINE
公式アカウント

受付番号 ()

令和 年 月 日

一日講座 こうじ de 腸活ごはん

利用証番号		受付番号	
(ふりがな)			
氏名			
連絡先	携帯	— —	自宅 — —