

からだ元気プログラム

～からだの内と外から健康づくり～

## 「体にやさしいみそ作り講座」

気温が下がり発酵がゆっくり進むこの時期は、みそ仕込みに最適な季節です。ひと手間かけて、ご家庭でおいしい手作りみそを作ってみませんか？

今回の講座では、基本的なみそ作りの方法を学び、安心して体にやさしいみそを作るコツをお伝えします。

発酵食品の魅力を感じながら、健康的な食卓を楽しみましょう！

**12月8日(月)** 13:00～15:00

講師：薬膳コーディネーター

**伊藤 美佳 先生**

募集人数

12名

参加費

2,100 円(材料代・保険代)

持ってくる物

塩 250g～300g

ゆで汁 少々

エプロン 三角巾 マスク



※企救丘市民センターへお申し込み下さい 093(963)3101

※感染症や悪天候の理由により、プログラムが中止する場合があります