

 発酵まつい♡麹は愛の微生物

☆味噌作り 1人約 900g お持ち帰り!!

☆五平餅を作る

☆味噌だれで野菜を食べる

秋になったら、やっぱりお味噌を作りたくなります。

今回は米麹を麦味噌に混ぜた合わせ味噌です。

話題の五平餅も作ってみましょう。

親子連れ歓迎!

① 10月14日(日) 10時~13時

於: かごしま環境未来館 1F 食工房

参加費 : 1000円 (要予約 先着15名様)

② 10月17日(水) 10時~13時

於: わらべ詩

参加費 : 1000円 (要予約 先着10名様)

【麹のちから】

うま味成分を出す

魔法の調味料

腸内環境を整える

免疫力アップ

解毒作用

ストレスを和らげる



指導 NPO法人わらべ詩理事長

管理栄養士 野田 味家子

099-261-7570(わらべ詩)

080-4290-5329(理事長携帯)