

簡単 & 美味しい
ベジ Cooking

火を使わずにとっても簡単!!!

* からだにやさしい食育講座: 「大豆ミートと野菜のみそ漬け」講座 *

ヘルシー素材: 大豆ミートの使い方、常備菜「みそ漬け」の作り方、アレンジ料理などなどなど...ご紹介!



料理例: みそ漬けとアレンジ料理

(イメージ写真)

2018年6月16日(土) 15:00~16:00 p.m.

(15分前から入室可能。終了時間は多少オーバーすることがあります)

- 会場: 伊豆・村の駅 (うめえら食堂)
- 講師: 栄養士・発酵料理研究家・みしまタニタ健康くらぶヘルスコンシェルジュ **中村 純子 (JunJun)**
- 会費: 中学生以上 1人 1,000円 (税込み) ●定員: 16人 (お子様含め MAX 20名)
- 実習 & ご試食: みそ漬けのデモ & 試食 (メニューは当日のお楽しみ...♪)
- お土産: 作られたみそ漬け(野菜)+イラストレシピ
- 持ち物: エプロン・筆記用具・ハンドタオル

小さな子様連れ・ご家族での参加も大歓迎です♪ (お申し込みの際お伝えください)

みそ(味噌)は、生活習慣病の予防・腸を整えて便通を良くするなどの効果があり、再注目されている伝統的な日本の発酵調味料です。しかし、残念なことにライフスタイルの変化などから、味噌を料理に使う機会が少なくなっているようです。

今回はこのみその原料・作り方・種類・栄養のお話などをした後に、市販の美味しい天然酵母みそを使い、大豆ミートと新鮮野菜の「みそ漬け」の体験をしていただきます。

ビニール袋に野菜とみそを入れて手でもむだけで簡単な常備菜が出来上がります。すぐに食べて美味しい「即席みそ浅漬け」から、「常備菜」として冷蔵庫で保存しておき、お料理にアレンジする方法など、みそ漬けの魅力をたっぷりお届けいたします。

からだに良いみそ料理の魅力を再発見して、毎日の生活に取り入れてみませんか?

●申し込み: 伊豆・村の駅 TEL: 0120 54 0831 (高橋)

<主催> 伊豆・村の駅
<協賛> 第一酵母 株式会社

今後の予定

第3土曜日

●時間...15:00~16:00 p.m.

夏休みの親子体験!

- 8月18日... 即席みそ汁の素「みそ玉」作り & 試食
(作ったみそ玉はラッピングをしてお持ち帰り)

<仮>

COBON みその「みそ漬け」を具材にした

- 10月20日... 発酵「おにぎらず」作り & 試食

<仮>

豆乳ヨーグルトの材料とレシピのお土産付き

- 12月15日... 自家製豆乳ヨーグルトの「Xmas プチスイーツ」

2018年3月7日