

夏休み
親子で楽しく食育体験!

野菜についてのお勉強と簡単なお料理体験の、1回で2倍楽しい講座です!!

* からだにやさしい食育講座 :  トマト × 「みそ玉」作り *

トマト農家
廣瀬 和正さんから
生産者ならではの
秘密のお話も聞けます!

村の駅でも売っている野菜のお勉強...今回のテーマは「トマト」です!いろいろな種類のトマトの試食・料理方法を学び・お味噌汁の具にして試食もします。



お土産...みそ玉(4個・イメージです)

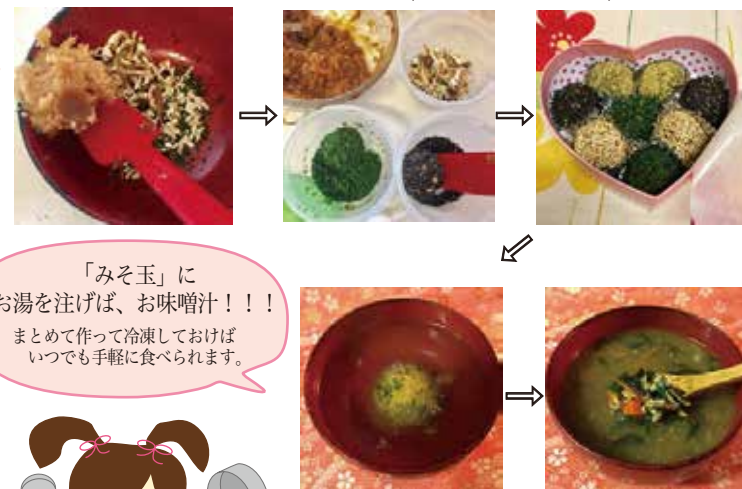
2018年8月18日(土) 15:00~16:00 p.m.

(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)

- 場所: 伊豆・村の駅 (うめえら食堂)
- 講師: 中村 純子 (栄養士 / みしまタニタ健康くらぶ / ヘルスコンシェルジュ / 野菜ソムリエ / ベジフルビューティーアドバイザー)
- 参加費: 1,000円 (材料費・税込み) ●定員: 12組 (お子様含め MAX 30名位)
- 実習 & ご試食: みそ玉(4個)・トマトの冷や汁風みそスープの試食
- お土産: 作られたみそ玉(ラッピング付き)+イラストレシピア
- 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♪
大人1人の場合はキャンセル待ち。
(お申し込みの際お伝えください)

~みそ玉作りの工程(これを体験します)~



味噌(みそ)は、生活習慣病の予防・腸を整えて
便通を良くするなど、素晴らしい効果が沢山ある
「百薬の長」であることをご存知ですか?

しかし、残念なことにライフスタイルの変化などから、
おみそ汁を飲む機会が少なくなっています。

今回はその「おみそ汁」の基本の作り方・アレンジ調理・
栄養のお話などもさせていただきます。

「みそ玉」に
お湯を注げば、お味噌汁!!!
まとめて作って冷凍しておけば
いつでも手軽に食べられます。

実習ではご自宅でも簡単に再現できる
「即席みそ汁の素:みそ玉」を体験していただき、
可愛くラッピングしてお土産としてお持ち帰りいただきます。



参加者に「コーボン商品3割引のチケット」をプレゼント!(1家族に1枚)
村の駅にて取り扱いのコーボン製品全品対象。例)コーボンマーベルの場合、通常価格4800円から1440円お値引き(税込価格で3628円)



今後の予定 ● 時間 ...15:00~16:00 p.m.

根菜のお勉強(栄養・保存方法・調理法)と手作りファストフード

● 11月17日(土) ... 根菜 × 「おにぎらず」



2019年 さつま芋のお勉強(栄養・保存方法・調理法)と簡単スイーツ作り

● 2月9日(土) ... さつま芋 × 「コロコロ団子」

● 申し込み: 伊豆・村の駅 TEL: 0120 54 0831 (五十嵐)

<主催> 伊豆・村の駅
<協賛> 第一酵母 株式会社