

簡単 & 美味しい
野菜 × コーボン
Healthy Cooking

動物性食品(卵・肉・魚など)・白砂糖を使わない!発酵調味料で美味しく作る

* からだにやさしい食育講座: 「手巻き寿司・ちらし寿司」教室 *

地元産の美味しい旬の野菜と大豆ミートを使った!からだにやさしい「腸活お寿司」を親子で作ってみませんか?



2019年5月18日(土) 15:00~16:00 p.m.



- 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: ちらし寿司・手巻き寿司の成形 (写真はイメージです)
- お土産: レシピ・コーボン商品2割引のチケット
- 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人の参加も要相談。
(お申し込みの際お伝えください)

作り方のレクチャー & 試食

「おからの炒り卵風」… 卵・白砂糖を使わないのに色あざやか!

*

「大豆ミートの甘辛煮風」… 栄養たっぷりの大豆タンパクを使用
写真は「大豆ミートの肉味噌風」です。

*

「季節のお野菜のみそ和え」… 新鮮で栄養たっぷり!

*

「自家製・かりしょうが」… 天然酵母飲料でやさしいお味



地元のお野菜をたくさん食べて
元気で楽しい毎日を…!!!

次回の予定

夏休みの自由研究にもおすすめ!

8月24日 トマトで作る「トマト塩麴」

仕込んで持ち帰り、自宅で発酵させます。

季節のお野菜と一緒に試食をしていただきます

(写真は、ヨーグルトと一緒にそうめんのにせた料理)。



村の駅にて取り扱いのコーボン製品全品対象。

参加者に「コーボン商品2割引のチケット」をプレゼント! (1家族に1枚)



●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