

カラダに優しく 腸活クッキング講座



講師

ARAKAWA HARUNA

新川 春菜氏

発酵ライフアドバイザープロ

甘酒や発酵調味料について知り、
活用方法を学びながら調理をします！

日時
10/27(火)
10:30~
13:30

- ①甘酒について
- ②甘酒とケチャップ麴の作り方
- ③活用レシピとプチランチづくり

- 場所 ゆらてく 2F 調理室
- 定員 うるま市在住・在勤の方 20名
- 材料費 2,000円 ※事前のお支払い
- 締切 10月15日(木) 16時
- 持ち物 エプロン、手拭きタオル
甘酒200mlを入れる容器

プチランチ メニュー

- ・スキレットオムレツ
- ・甘酒ピクルス
- ・麴ドレッシング

※予定



(例)

うるま市生涯学習文化振興センターゆらてく

☎ 098-923-1571

- ・お申込みはお電話かお申し込みフォームからお願いいたします。
- ・応募者多数の場合は抽選となります。
- ・受講決定した方にのみお電話いたします。



お申込みフォーム

