

農薬
不使用

安心

安全

五感で楽しむ さし草料理 & おやつ

8月9日(土) 10:30~13:30

ゆらてく調理室にて

材料費 1,500円

さし草屋

県内では道端や野原
どこにでも生えているさし草。
そんなさし草を食品として
皆様に安心・安全にお届けするために
さし草屋では農家さんと協力して
さし草を栽培期間中、農薬不使用で
すべて手作業にて丁寧に収穫しております。
少しでもさし草のイメージを変えたい。
そんな思いで
今日もさし草を大切に育てています。

さし草を使った
ランチプレートと
焼き菓子などなど
作ります♪

さし草ってこんなに栄養豊富！
みなさん知ってましたか？

・ポリフェノール	5.66g (ブルーベリーの10倍)
・食物繊維	41.5g (ごぼうの7.3倍)
・亜鉛	6.67mg (ニンニクの8.3倍)
・カリウム	3610mg (アボカドの5倍)
・カルシウム	1800mg (だいこんの6.9倍)
・鉄	13.5mg (ほうれん草の6.8倍)
・ビタミンA	816μg (西洋かぼちゃの2.4倍)
・ビタミンB1	0.61mg (切り干し大根の1.7倍)
・ビタミンB2	1.27mg (モロヘイヤの3倍)
・マグネシウム	381mg (納豆の3.8倍)
・βカロテン	9790μg (にんじんの1.1倍)
・ケイ素	95.8mg

※さし草粉100gあたり ※日本食品標準成分表2015年版参照
(株)さし草屋調べ

定員20名

締切

7/23(水)

午後4時迄



講師：與儀喜美江氏

(株)さし草屋 (Joy工房&茶屋) 3 4 9 3 8

申し込みはお電話か申し込みフォームより→



098-923-1571

うるま市生涯学習・文化振興センターゆらてく

