

# 塩こうじ作り置きおかずレッスン（木）



講師 仮屋 和寿

万能な塩こうじで作る、時短・絶品作り置きレッスン！  
料理のコツだけでなく、身体を整える「腸活」や「水」の重要性も詳しく学べます。  
心もからだも喜ぶ健やかな習慣を今日から一緒に楽しみませんか？

回数	月日	曜日	テーマ	内容
1	6/18	木	○調理 ○座学 ○試食	○レシピ紹介 ・塩こうじ鶏ハム ・万能塩こうじだれ ・漬け込み卵 ・キャロットラペ ・炊き込みご飯 ○調理 ○塩こうじについて 活用方法の確認

教材費	1,500円
開講時間	18:30~20:30 (2時間)
定員	24名 (定員になり次第、締め切ります)
場所	料理講習室
準備するもの	エプロン、三角巾、ハンドタオル、筆記用具

- ◇ 材料の都合でメニューを変更する場合があります。
- ※ 遅刻や欠席をする場合は、必ず勤労青少年ホームまでご連絡ください。
- ※ やむを得ずキャンセルを希望される場合は、お早めに勤労青少年ホームまでご連絡ください。  
(教材準備の関係で返金が難しい場合がございます。あらかじめご了承ください。)
- ※ お子さん連れでのご参加はできません。託児室がありませんので、あらかじめご了承ください。
- ※ 受付期間は5月13日(水)~5月19日(火)です。
- ※ 申し込み状況等によって、日程変更や中止の可能性がございます。

## 鹿児島市勤労青少年ホーム

〒890-0063 鹿児島市鴨池 2-32-30

TEL(099)255-5771

FAX(099)255-5750

✉yuyukan@living-facility.com

Instagram@yuyukan.kagoshima

ホームページ 🏠 <https://yuyukan.living-facility.com/>



▲ホームページ

申込方法についての  
詳細はHPから。  
申込期間中は申込フォー  
ムも設置されます。  
LINE公式アカウント  
友だち追加も受付中！



▲LINE  
公式アカウント