

こうじ DE 腸活お家ご飯講座（金）

講師 仮屋 和寿

回数	月日	曜日	テ ー マ	内 容
1	9/4	金	発酵の力で旨味を引き出す 腸活マーラータン	・マーラータン ・冷やしナムル ・芋けんぴ
2	9/18	金	醤油こうじで仕上げる 深みの発酵味噌煮定食	・きのこごはん ・魚のみそ焼き ・秋野菜の揚げひたし ・かきたま汁
3	9/25	金	小麦粉不使用！ 腸に優しい発酵豆乳グラタンランチ	・ピラフ ・グラタン ・野菜スープ ・醤油こうじ豆乳アイス

教 材 費	6,000 円（3回分）
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、帽子又は三角巾、タオル、マスク

- ◇ 食材の仕入れ状況等により、一部内容を変更する場合がございます。
- ※ 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。
- ※ 受付は7月13日（月）～7月22日（水）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あります。

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