

令和8年度 一日講座

こうじde腸活ごはん（木）

日常の料理にこうじの調味料を取り入れてみませんか？
何にでも使える発酵調味料を使用した簡単メニューです。



講師 飯屋 和寿

回数	月 日	曜日	内 容
1	10/8	木	<調理> ◆レシピ紹介 ・塩こうじごはん ・ひき肉と根菜の醤油こうじドライカレー ・ブロッコリーとゆで卵のサラダ ・野菜と春雨のスープ ・米粉のココアケーキ <試食> <座学> ◆発酵調味料について（塩こうじ、醤油こうじ） ◆腸活について

教 材 費	2,000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、マスク、筆記用具（必要であれば持ち帰り容器）

講師からのメッセージ

身体の不調を感じませんか？腸内環境が乱れてるサイン！！
塩こうじ、醤油こうじを摂って腸内環境を良くしていきましょう。
塩こうじ、醤油こうじって聞いたことがあるけど…
使ってみたいが使い方が分からない… 何に効果があるのか知りたい…
楽しく簡単に始められる入門編になればと思っています。ぜひ一緒にわいわい過ごしましょう。

- ※ 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。
- ※ 受付は9月16日（水）～9月25日（金）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