1 【ペア限定】家族が健康になるごはん ～大豆料理を楽しもう～

２月１７日　金曜日　　託児あり
１０：００～１３：００
遅刻は他の受講者の迷惑となりますので遅れずにお越しください。１５分以上の遅刻は欠席扱いとさせていただきます。

講師　管理栄養士　村上（むらかみ）　真紀子（まきこ）・山田（やまだ）　和美（かずみ）

良質な植物性たんぱく質が豊富なことから「畑の肉」と言われ、近年注目を集めている大豆。大豆料理を楽しみましょう！
この講座はペア受講限定のため、お友達同士や夫婦など２人１組でお申し込みください。２人で一緒に調理します。

※ペアの2人がそれぞれ申し込む必要があります。

「五目豆」「大豆サラダ」自分で戻したお豆はびっくりするおいしさです。
～１人あたり乾燥大豆１２５ｇを煮ます～
「いなり寿司」シンプルな材料で基本のいなり寿司を作ります。
～１人あたり米１合分、いなり寿司８個～
「豆乳スイーツ」あっさり、やさしい味わいのスイーツを作ります。
～１人あたり３００ｍｌを冷やし固めます～

※実習した料理は全て、2人がそれぞれ別々に持ち帰ります。
※欠席した場合、資料のみのお渡しとなります。（資料がない場合もあります。）

◆持ち物
持ち帰り容器、豆乳スイーツ用に300mlの液体を固め持ち帰るための500～700mlの密閉容器、手さげ袋、保冷剤、エプロン、ふきん（3～5枚程度）、台ふきん（1枚）、筆記用具、マスク、上着など（換気のため部屋が冷えることがあります。）

※調理室は土足禁止のため、専用のスリッパに履き替えをお願いします。
※講座の妨げになりますので、香水や香りの強い整髪料などの使用はご遠慮ください。

定　員	ペア5組（10人）
費　用	2，500円　【内訳】受講料650円、教材費1，850円
会　場	サンライブ3階　調理実習室

講師プロフィール

管理栄養士

村上　真紀子（むらかみ　まきこ）

　病院や老人保健施設での勤務を経て、現在は乳幼児の栄養相談、高齢者の介護予防教室、特定保健指導などを行っている。

管理栄養士

山田　和美（やまだ　かずみ）

　社員食堂などの勤務を経て、現在は離乳期や幼児、小学生の栄養相談、特定保健指導などを行っている。