

食の始まり、なんでもレシピ料理教室シリーズ



「米粉のおやつと季節のお料理教室」

米粉とは、お米を細かく砕いて粉状にしたもので、和菓子の材料として昔から使われていますが、パンやケーキ、料理などに利用する新しい食べ方が注目されています。またグルテンフリーなので、アレルギーでお悩みの方でも安心して食べれる食材です。その米粉を日常的に使うための簡単な活用法をお伝えすると共に、お家でも簡単に作れる季節のお料理レシピをご紹介します。

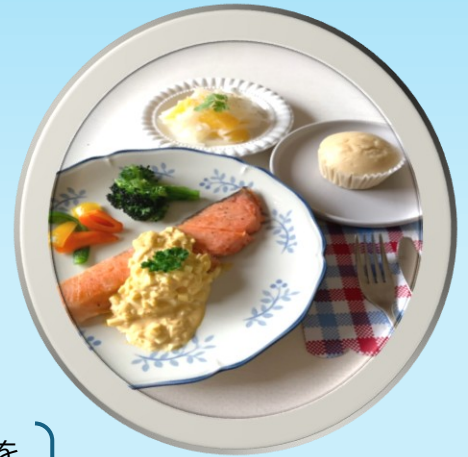


開催日: 2月22日(日曜日)
10:00~12:00

参加費: 3,500円(食材費込み)
(定員: 12名)

《メニュー》

- ・ 鮭のソテー(タルタル風ソース)
- ・ 八朔と大根のサラダ
- ・ 米粉の蒸しパン



自身の体質改善のために食養生を学んだことをきっかけに米粉を使い始め、その魅力や美味しさをたくさんの方に知っていただくための活動を2022年よりスタート。

《講師》山本奈苗
米粉おやつ料理研究家・薬剤師

《当日の持ち物》・筆記用具 ・手拭きタオル ・エプロン

<お申し込み方法>

● サンスクエア堺へ直接お申込み(072-222-3561)

● メールで申し込み ⇒ ⇒ ⇒

