

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、お米を細かく碎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



《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 ⇒ ⇒ ⇒

