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業

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:12月7日(日曜日)

10:00~12:00

参加費:3,500円(食材費込み)

(定員:24名)

## 《メニュー》

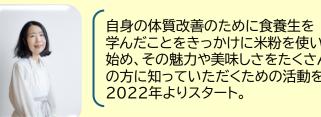
- ・具沢山の米粉シチュー
- ・かぼちゃサラダ
- ・メープル米粉クッキー
- ・メープルアップルティー

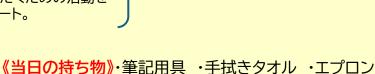


《講師》山本奈苗

米粉おやつ料理研究家・薬剤師

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。





## くお申し込み方法>

● サンスクエア堺へ直接お申込み(072-222-3561)



