

京都初！

京都米、京野菜 京都産米粉を使った 食と健康 料理講習会



平成28年5月22日(日)

14:00~16:30

場所: 京都テルサ 調理実習室



米粉は、実は調理に便利で、料理のとろみをつけることから様々な料理に活用でき、身体にやさしく、常備しておくとう重宝します。
「食物アレルギーの方にも安心」「油を吸いにくいので、カロリーダウン」「サクッと揚がる」「失敗なくとろみがつけられる」「サッと洗って後片付けが簡単」「調理時間短縮に便利」など、米粉の良さはたくさんあります。だから、子供から高齢者まで気軽に米粉を活用してほしいと思っています。

米粉を使った料理を初級編からワンランクアップした内容までを予定しています。さらに、京都米、京野菜も使って、「京都」を美味しく堪能してもらえる料理講習会です。この講習会を通して、それぞれの食と健康に関心を持ち、健康の維持増進に役立てて頂きます。

テーマ 米粉の基本編 米粉のメリット！ 簡単美味しい、すぐ作れる料理

体験！

片栗粉と違って、ダマにならず、とろみがついて、簡単にシチューが作れますよ！

メニュー: 京都米のごはん、ムニエル、
京野菜の胡麻和え、豆乳和風シチュー



講師: 管理栄養士 島田 淳子
(食&健康デザイン オフィスJUN 代表)

参加費: 2,000円(材料費、資料代込み) 当日支払い
申し込み方法 いずれかの方法でお申し込みください。

- ①チラシ裏面の申込書に必要事項を記入してFAXする
- ②島田宛にメール送信する

judy smile@rainbow.biglobe.ne.jp

- ③フェイスブックのイベントページ、こくちーずから申し込む

参加者氏名、参加人数、連絡先の電話番号、メールアドレスを記載ください。
なお、個人情報、今回のセミナーに関する連絡以外には使用致しません。
ご不明な点、問い合わせがあれば、上記のメールアドレスにご連絡ください。

FAX : 075-778-0496

京都米、京野菜、京都産米粉料理講習会 参加申込書

5月22日(日)開催の料理講習会 テーマ 米粉の基本編

申込者の氏名	
住所	
連絡先 電話番号	
メールアドレス	
参加人数	人

今後の予定
7月24日(日) サクッと揚げ物
8月28日(日) カロリーダウン
9月25日(日) 時短レシピ
10月23日(日) 塩分控えめに

