

2026

09/27



昨年大好評の
「腸活みそ講座」
第2弾！

10:00 - 12:00

塩麴・醤油麴・甘麴の3種類を手作り！

～これを入れるだけでお料理が絶品に美味しくなる！～



腸活調味料講座

講師：食育ライフ講師 ララン主宰 きくちひとみ様

塩麴



お肉や野菜に！

醤油麴



お醤油代わりに！

甘麴



お砂糖代わりに！

※麴調味料の活用イメージです。



毎日の料理に麴をプラス！



塩麴・醤油麴・甘麴の3種類を常備するだけで、毎日の料理がぐっとおいしく、ぐっと手軽に！

家族みんなの腸活・健康づくりにもおすすめです。

～講座内容～

- ・ 麴の魅力や活用方法についての講話
- ・ 試食を交えながら、塩麴・醤油麴・甘麴の作り方や使い方を学びます。

3種類の麴を
仕込み、
お持ち帰りいた
できます！

(日 時) 令和8年9月27日 (日)

(会 場) 豊里公民館 中ホール

(持ち物) 筆記用具、手拭きタオル、水分補給、深めの保存容器 (タッパ - 1000ml 程度、なくても可)

(申 込) 9月10日 (木) 締切 (参加費 1,700円 を添えて公民館窓口へ)

※本講座は、女性セミナー・シニアいきいきセミナーとの合同開催です。

一般の方もご参加いただけますので、どうぞお気軽にお申し込みください



参考イメージ

※麴を仕込む際や、お持ち帰りの際に使用します。

(問合せ) 豊里コミュニティ推進協議会 (豊里公民館) 平日9:00~17:00 TEL 0225-76-2237

腸活！調味料講座 参加申込書 9月27日(日)

行政区 氏名

住 所

連絡先

9月27日(日)

腸活！調味料講座 参加申込書兼領収書

行政区 氏名

材料費として1,700円受領しました

豊里公民館 担当印

材料費として1,700円受領 担当印