



噛むほど美味しい♪からだがよろこぶ!

初めての

雑穀つぶつぶスープ講座

(全1回)

雑穀のやさしいおいしさを手軽さを体験していただく講座です。雑穀の基本や日常への取り入れ方を学び、野菜と雑穀、塩と水というシンプルな材料で身体にしみわたるスープを作り味わいます。まずは一杯のスープからはじめてみませんか?

◆内容◆雑穀スープの作り方(調理実習あり)
雑穀ご飯・簡単なおかず・プチスイーツ
(すべて雑穀入り)の試食あり♡

7 / 9 (木)

時間 10時～12時30分

受講料 800円

教材費 1,000円
(お持ち帰り用
雑穀スープセット含む)

定員 12名

お申込み方法

- 【申込受付】 申込日の9時～17時まで電話(☎704-6005)で受け付けます。申込日の翌日の午前9時に受講者決定します。(定員を超えた場合は抽選します。結果は電話にて連絡します。(午前10時以降)。なお、定員に満たない場合は以降先着順とします。
- 【費用】 受講決定後から1週間以内に窓口を受講料・教材費を納入してください。
- 【対象】 15歳以上の方(中高生は除く)

6 / 11

(木)

申込開始

講師

つぶつぶ料理教室
幸せのたね



詳細はHPをご覧ください。



<https://sakae-center.com>

