

もっと野菜食べよう!
三二講座

「酒粕」

酒粕は、日本酒を搾った後に残る「搾りかす」ですが、主原料である米のほかに、麹や酵母の菌体が含まれているので、米と比べると食物繊維、たんぱく質、ビタミンなどがとても多く含まれます。

家で過ごすことが多い今年の冬。
酒粕の甘酒や粕汁で、体を温めましょう!



新型コロナウイルスの感染防止のため、
当分の間定員を6名とさせていただきます。
ソーシャルディスタンスを保って
ご着席ください。

まちの健康研究所「あ・し・た」
ワンポイントアドバイザー
料理研究家 大瀬由生子

1/12 (火)
10:30~11:00

1/29 (金)
10:30~11:00

場 所

ららぽーと柏の葉 北館 3F
まちの健康研究所「あ・し・た」

申し込み不要、無料、
定員 先着6名

※ 同じ内容の講座を2回実施いたします。

本講座は、原則まちの健康研究所「あ・し・た」の会員様向けとし、会員でない方の体験参加は2回までとさせていただきます。

以降は、会員登録（無料）の上、引き続きご参加くださいますようお願いいたします。

主催：まちの健康研究所「あ・し・た」 04-7197-7713