

体にやさしい発酵食品②

味噌玉づくりとランチ会

「味噌汁は朝の毒消し」「味噌汁一杯三里の力」など、味噌が体に良いということを表すことわざがたくさんあります。

忙しい朝でもおひとりさまでも、お湯を注ぐだけで手軽に味噌汁を味わうことができる即席味噌汁「味噌玉」を作ってみませんか。

味噌玉づくりの後は、ランチ会です。ランチを食べながらみんなで交流を深めましょう。

3/7(木)

10:00~13:00

ところ：公民館貫井北分館
生活室 A・B

講師：高槻 博子さん
(手作り味噌愛好家)

参加費：600円(材料代)

対象：市内在住・在勤・在学の方

定員：12人(申込順)

持ち物：普段お使いの味噌 150g、ラップ、エプロン、
三角巾、手拭タオル、マスク

申込み：2月18日(月)午前9時から電話、または直接
公民館貫井北分館へ

ランチメニュー

ご飯

味噌汁(味噌玉試食)

味噌漬(野菜)

味噌を使ったスイーツ

※変更の場合あり
※アレルギーをお持ちの方は
ご相談ください



公民館貫井北分館 042-385-3401

〒184-0015 小金井市貫井北町 1-11-12 貫井北センター2階