

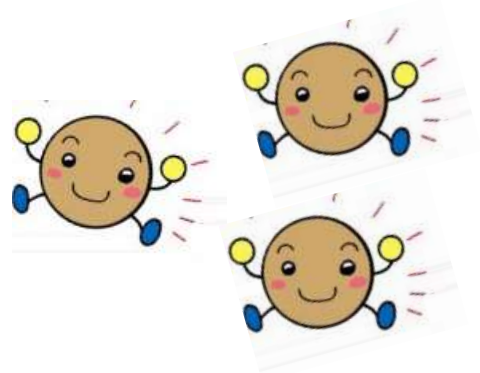
手軽に大豆を食べるための講座

たった3時間でふっくら大豆!

大豆は、栄養価が高いうえに、煮物、炒めもの、汁物と、どんな料理方法にも対応できるすぐれた食材です。カロリーを抑えつつボリュームを出すことにも役立ちます。でも…ゆで上げるまでに時間がかかって面倒なのよね、という方に朗報です！自宅にころがっている350～500ccの保温水筒を使い、食べる分だけ手軽に大豆を柔らかくする方法をご紹介します。

国産大豆の現状についてもぜひ知ってください。

炒り大豆ごはん、ポークビーンズ、大豆サラダ、大豆おやつの4品を作る予定です♪
エプロン・三角巾を持参してください。



3月14日（月） 10時30分～12時30分

生活クラブ生協くらぶメゾン志木（東武東上線「柳瀬川」駅前すぐ）

志木市館2-6-11ペアクレセント 2F

講師：細貝敏子さん（生活クラブ生協 食のマイスター☆くらびすと）

定員：15名

参加費：2,000円（材料代をふくんでいます）

お申込みやお問い合わせは

NPO法人大人の学校 電話(FAX)048-866-9466

