

第68回

はなまるクッキング

米粉のシチュー・ねぎパン

2024年 3月12日(火) 10:00~13:00

(お申し込み締め切り、3月8日)

※準備の都合上2月11日以降のキャンセルの場合は500円頂きます

場所：田迎西地域コミュニティセンター

持ち物：マスク、エプロン、三角巾、手拭きタオル

参加費：500円 (お子様が食べられる場合250円)

定員：先着 12名様 **お子様連れの方もご遠慮なくご参加ください**

13:00~14:00 オンライン視聴会 **明和 政子 先生**

「生涯にわたる心身の資本はこども期に作られる」**腸内環境と脳・こころの発達**

メニュー

- ・米粉のシチュー
- ・ねぎパン
- ・豆腐マヨネーズ
温野菜に添えて

市販のルーやマヨネーズは、トランス脂肪酸や添加物、化学調味料が気になる、、、

カロリーハーフマヨネーズもあるけど？



米粉で簡単にルーができる！



お申込み・お問い合わせ

主催:熊本食育の会

NPO法人日本食育協会 食育指導士

管理栄養士

横山久美子

TEL : 090-5742-1520

熊本市子どもの未来応援基金助成事業