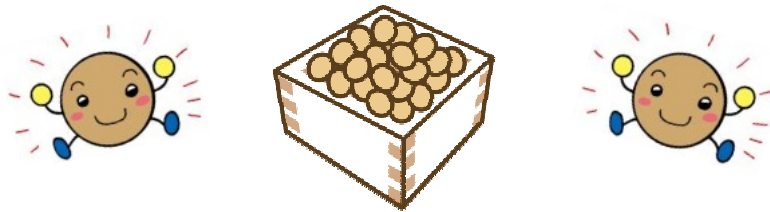


大豆をおいしく食べる講座

良質の食物繊維・たんぱく質に富む大豆は、動脈硬化を防ぎ、体の免疫力を高める働きがある優れたものです。手軽に作れる大豆レシピを紹介します。煮大豆で簡単サラダを作り、絞った豆乳からゴマ豆腐も作ります。そのほか、ポークビーンズなどおいしい料理を試食します。埼玉県産大豆の手作り味噌もチョッピリお持ち帰り！



日 時：2月6 日(水) 10時30分～13時

場 所：生活クラブ生協本部 2 階 （埼京線「中浦和」駅下車 徒歩3 分）

お話と調理：花房みさ子さん・金内志保美さん

（生活クラブ生協組合員。2011 年まで生活クラブの“大豆一粒”委員会で活躍し、現在も国産大豆を作り続けることに深い関心を向けている）

定員：20 名

参加費：1,500 円（当NPO法人個人正会員は 1,300 円）

■お問い合わせ・お申込みは、
NPO（特定非営利活動法人）大人の学校までお気軽にどうぞ！
TEL/FAX 048-866-9466
Eメール otonano-gakkou@cure.ocn.ne.jp

