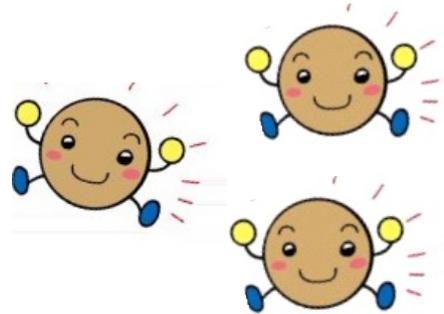


大豆をもっともっと食べるための講座

たった3時間でふっくら大豆!

大豆がからだにいいことは知っているけれど、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、わずか3～4時間で大豆を柔らかくする方法をご紹介します。毎日の食事に大豆をとり入れ、体の免疫力を高めていきましょう。国産大豆の現状についてもぜひ知ってください。

ドライカレー、ポークビーンズ、
ビーンズサラダの3品を
作る予定です
エプロン・三角巾を持参してください。



日時: **3月9日** (月) 10時30分～13時

場所: 生活クラブ生協中浦和本部 2階C室 (JR埼京線「中浦和」駅徒歩3分)

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 8名以上の参加がない場合は中止となります。

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) 048-866-94

