

# 米粉料理講習会



お米は、これまではご飯としての食べ方が主流でしたが、お米を細かく砕いて粉状にした「米粉」として注目され、小麦粉と同じように幅広い用途での利用が可能になりました。アミノ酸バランスに優れたお米の高い栄養価を様々な食べ方で摂取しましょう。

消費が増えることは、低迷が続く米の消費拡大にもつながります。手軽に作れるレシピを学んで、米粉料理を楽しみましょう。

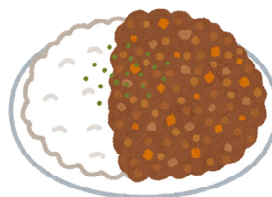
日時 令和8年2月26日(木) 9:30~13:00

場所 上大野市民センター 調理室



《メニュー》

・キーマカレー  
・ナン  
・ブラウニー



- ◆ 講師 ◆ 鈴木 三智 先生
- ◆ 対象 ◆ 上大野地区に居住の成人女性
- ◆ 募集定員 ◆ 16名 ※先着順、定員になり次第締め切らせていただきます。
- ◆ 持ち物 ◆ ・エプロン・三角巾・ふきん・手拭きタオル・マスク  
・お持ち帰り用容器
- ◆ 申込方法 ◆ 申込用紙にご記入の上、市民センターへ直接お申込み下さい。  
(申込用紙は市民センター窓口にあります)
- ◆ 申込期間 ◆ 1月14日(水)~2月3日(火)
- ◆ 問合せ ◆ 水戸市上大野市民センター TEL 029-221-4994

※都合により予定が変更になる場合があります。  
※ご自宅で検温し、体調の優れない方はご参加をお控えください。

【主催】 上大野市民センター・上大野女性会