

かんたん・おいしい・べんり！

## 手作り塩麴教室

密かなブームの「塩麴」。

自分で手作りした塩麴なら料理の味もグ〜ンとアップ！

日時 3月6日(火) 13:00~15:00

場所 マザーズマクロビオス塾  
(マザーズ藤が丘店隣 東急田園都市線藤が丘駅徒歩0分)

内容 手作り塩麴

小さい食事が付きます(もしくはタッパーで持帰りも出来ます)

☆ふっくら五分づきごはん(玄米) ☆鶏肉塩麴焼き  
☆冬野菜の塩麴漬け ☆お味噌汁(生わかめ、豆腐、ねぎ入り)

講師 広瀬美和子先生(日本雑穀協会)

参加費 3,500円(参加費・材料費込み) お申込み時に、参加費を合わせて  
レジまでご持参下さい。

※お友達とご一緒に体験のみの場合 お一人500円

※塩麴を仕込む量を増やしたい方は材料費を上記以外にご予約いただければご用意します。

※材料手配の都合上、キャンセルの場合は全額ご負担いただきますので予めご了承下さい。

持ち物 エプロン、台布巾、三角巾(バンダナ)、  
塩麴を持ち帰る容器、筆記用具講師紹介  
広瀬美和子日本雑穀協会 雑穀エキスパート&  
アドバイザーの資格を取得し雑穀料理や自然な食のすばらしさを多くの  
人に伝える活動を行っている。マザーズでは毎年人気の味噌作り教室の  
他、毎月第4土曜日開催「雑穀料理教室」の講師としても活躍。

【定員】 先着20セット 定員になり次第締切らせていただきます。

【お申込み】 お申込書にご記入の上、藤ヶ丘店スタッフにお渡しいただくか、  
FAX045-973-8393まで。(FAXの前にお電話にて御一報ください)

【締切り】 2/29(水)

【問合せ】 マクロビオス塾事務局武内 045-971-5784

## 手作り塩麴教室

## 申込み用紙

お申込み時に、参加費を合わせて  
レジまでご持参下さい。

お名前
お電話
ご住所

塩麴材料セット 3,500円X	セット	小計	円
お連れ様のお名前 年令	お名前	年令 才	参加料 円
	お名前	年令 才	参加料 円
	お名前	年令 才	参加料 円
合計			円