



リ

そがまゆみの の台所

～おうちの食卓を楽しく
ちゃんとごはん～

ン

ゴ

第20回

黒酢

酢

酢



減塩など食生活改善! 美容・健康効果! 疲労回復!

今回は「黒酢」と「リンゴ酢」に
焦点を当てて、デトックスだけ
ではない、その効果と、
美味しく摂るコツを学びます!

そがまゆみ プロフィール

栄養士、食生活アドバイザー、紅茶コーディネーター
製パンディプロマ、マクロビオティックディプロマ
みそソムリエ。宮前区在住。
大手食品会社、カフェ勤務、企業や保育園の栄養士
食育活動等を経て、現在は手作り味噌など発酵食
家庭料理や食育の料理教室主宰や講師活動を行う。

- ・かに玉風甘酢あんかけ
- ・夏野菜の酢一ぷ
- ・鶏の黒酢こっくり煮
- ・赤シソジュース

★赤シソジュースは
瓶に詰めたお持ち帰りあります!!

2017年

6

24

月 日(土)

時間:9:30~12:00 会場:アリーノ3F 調理室 定員:12名 (予約制・先着順 18歳以上)

持ち物:エプロン、三角巾、布巾 参加費:1,300円 (材料費 込み)

申込方法:アリーノ1F事務室またはお電話でお申し込みください ※見学のみの参加や
付き添い等はご遠慮ください

川崎市有馬・野川
生涯学習支援施設

アリーノ

指定管理者
アクティオ株式会社

044-853-3737
URL <http://ari-no.jp>