

8種類のスパイスを使った ～オリジナルタコスライス作り講座～

講師：大城 ^{なるみ}成未氏

◆講師紹介&メッセージ

伊江島在住の管理栄養士。2016年に沖縄初の薬膳スパイスアドバイザーとなりました。

今回は、薬膳スパイスを使ったオリジナルタコライスと一緒に楽しみながら作ってみませんか？

タコミートが作れると、タコスやタコライス、アレンジ春巻きなど料理のレパートリーが増える!!!

お正月で疲れた身体、冷えやすい季節にも持って来い(^^♪

薬膳スパイスで免疫力アップ・代謝アップ!!

体内からぽかぽか元気に!(^^)!

風邪にも負けない身体を作っていきましょう～☆彡



☆日 時：2024年1月27日（土） 午前10：00～12：00

☆場 所：伊江村改善センター 1F（昼間・調理室）

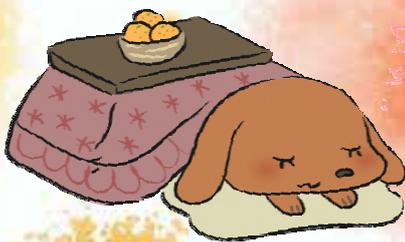
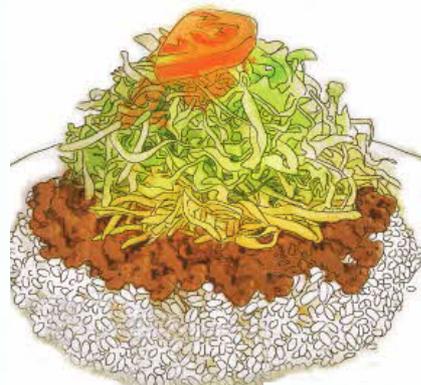
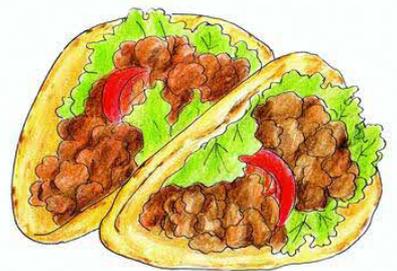
☆対象者：伊江村民

☆定 員：20名

☆申込期間：1月18日（木）～1月24日（水）

☆受講料：2,000円

☆持ち物：エプロン・筆記用具



申込・問い合わせ先：伊江村教育委員会（儀間・神谷） [TEL:0980-49-2334](tel:0980-49-2334)（平日：午前9時～午後5時）

お申し込みの際は参加費と合わせて、お名前、住所、連絡先を伺います。（名簿作成のため）