

8.2 金
10:00~12:30

簡単レシピ

発酵食品

腸活

甘酒もちもちパンケーキ作り

～発酵食で健康カラダ作り～

※食材が変わる場合があります。

発酵食や健康に興味のある方、お気軽にご参加ください！！

～MENU～

● **甘酒もちもちパンケーキ**

甘酒が苦手…という方も香りほのかで食べやすくなっています♪ミネラル豊富な全粒粉使用！

● **豆乳ヨーグルトプリン**

まろやかで美味しいココナッツミルクが入った豆乳ヨーグルトプリン！

● **レモネード**

ビタミンCが豊富な簡単でおいしいレモネード！

お友だち
親子参加もOK

- 会 場：ぴゅあ富士 調理実習室
- 材料費：800円
- 持ち物：エプロン・三角巾（バンダナ可）・タオル
- 定 員：12名
- 対 象：小学生以上の男女

動物性食品（牛乳・バター・卵）は使用していません。
“発酵”の魅力についてお話をききながら
発酵食品を利用したスイーツを作ります！

講師：光澤美恵子さん
（精進料理教室主宰）

主催・お問い合わせ

山梨県立男女共同参画推進センター

ぴゅあ富士

〒402-0052 山梨県都留市中央 3-9-3
TEL:0554-45-1666 FAX:0554-45-1663
MAIL:pure-fuji@yamanashi-bunka.or.jp



ぴゅあ富士
Facebook

