

11.3

(水・祝)

10:00~12:00

輝く私のための キャリアアップ レッスン

ご注意ください

- 会場は、ぴゅあ総合 調理実習室です（配信はありません）。参加費は、当日現金でお支払いください。
- マスクの着用、手指の消毒、体調不良時の参加の見合わせについてご協力ください。
- 生後6か月から未就学のお子さまをお預かりします（要予約）が、お子さまと一緒に参加も可能です。お申し込み時にお知らせください。
- 当日は、エプロン、髪の毛をまとめる布（バンダナ、三角巾など）、お手拭きタオルをお持ちください。

お問い合わせ・お申し込み

sogoevent@yamanashi-bunka.or.jp

からだの授業



材料費 1,000円程度

罪悪感はいらない！ヘルシースイーツづくり

発酵食と体の美のプロから、体と心に効果のある食について学び、「何時に食べても罪悪感の無い」プリスボールを作ります。

作ったら「モバイルおやつ」として持ち帰ってお楽しみください♪

講師 発酵食&米粉料理 はぐみごはん 坂本亜矢子先生

山梨県韮崎市にある造園屋の傍らで、「食べたもので体はできている」ということをコンセプトに安心して安全な食材を使って、こころとからだにやさしいお料理教室 はぐみごはん主宰。日本の発酵文化・米文化のすばらしさや可能性に魅了され発酵調味料やお米を使ったお料理やパン・お菓子作りをお伝えしています。

◆活動実績◆

生米パン教室・発酵教室・キッズクックレッスン／オンライン・リアルレッスン開催中・各種認定講師養成・ラジオ出演

看護師 / 米粉マイスターインストラクター / 発酵食エキスパート / キッズクックマスター認定講師 / 造園施工管理技士

