

6月23日（土） 基礎コース・実践コース合同授業

実習 「おいしくておなかが喜ぶ料理をつくろう！」

講義 「健康は腸から」

講師：千葉県ヤクルト販売株式会社 講師



実習の時間では、ヤクルト製品を使用し3品（カレー・お浸し・パンケーキ）作りました。普段から料理をされている方も、なかなか料理をする機会のない方も、みんなで楽しく作り、おいしくいただきました。講義の時間では、腸について講義をしていただきました。小腸・大腸の長さや大きさ、役割や腸内環境の整え方などを教えていただきました。

是非 ご家族やご友人にも作ってあげてください。