



サニーマート 食育健康づくり

あその食育学校☆食育講座

野菜を1日350g摂ろう!!

第16回 食育セミナー「スパイスを楽しもう！」 スパイス&ハーブマスターが語る！ スパイスのはなし

～専門知識の勉強と、簡単メニューの実演・体験や試食など～

- (Ⅰ) スパイスの基礎知識（標本クイズetc.）&スパイス香り体験
- (Ⅱ) マサラチャイ体験（チャイを作るワークショップ）
- (Ⅲ) シーズニングについて（たたきキュウリを使ったシーズニング）
- (Ⅳ) オリジナルハーブソルト作るワークショップ

ちょっとしたコツやワケを知ること、**ホンモノづくり**を身につけましょう！



6月12日「土佐茶を楽しもう！」



スパイス



調理紹介



- ・日程 **2018年 7月19日(木) 午後 14:00～15:30**
- ・場所 サニーマートあその店 イートインコーナー
- ・定員 11名（先着により）
- ・参加対象 大人の方（お子様同伴をご希望の方はお申し出ください）
- ・材料費 500円
- ・お申込み サニーマートあその店フレンドリーカウンターまで
0120-953-645
- ・講師 エスピー食品(株) スパイス&ハーブ マスター 阪本真梨 さん
お問合せ先： あその食育学校担当 森田・久家副店長