

参加者募集



「そばの実」料理講座

そばの実には、ダイエットに必要な食物繊維やビタミンB2が含まれている上に“レジスタントプロテイン”という脂肪の吸収を抑える希少なたんぱく質が含まれています。

「でも・・・料理法がわからない??」。そんな皆さんのために、毎日の献立に取り入れたいような“そばの実レシピ”を紹介します。



体験教室・イベント

- ◆ 日 時 2月24日(日) 午前10時～12時
- ◆ 場 所 小町の館 体験館
- ◆ 内 容 そばの実稲荷寿司、デザート風そばがき
ほか
- ◆ 募集人数 15人
- ◆ 参加費 1,000円(材料費を含む)

※エプロン、三角巾をお持ちください。



- ◆ 申込先・問合せ先
土浦市小野 491
土浦市小町の館
電話:029(862)1002