



★ **HOKUTO** 今日から実践！ ★



きのこで菌活



＝ **3年ぶり！料理教室開催** ＝

日時：2022年10月22日(土)11:00～14:30

受講料：1,500円(税込)

講師：ホクト株式会社 野菜ソムリエ 黒田恵

内容：講習会…約15分、実演・実食…約140分



※写真はイメージです。

【料理内容】

簡単!ブナピーの混ぜごはん

霜降りひらたけのしょう油バター炒め

生どんこのホイル焼き

きのこダネでおろしポン酢和え

きのこたっぷり豚汁



きのこそれぞれの特徴を学びながら、**うま味**や**食感**を最大限に生かしたメニューのご紹介！**きのこの常備菜**を使った、見た目以上に簡単なレンジメニューを学んで、今日からあなたも**菌活をスタート**させましょう！

- ①お申し込みが必要です。
- ②1週間前よりキャンセル料が発生します。
- ③応募多数の場合、抽選とさせていただきます。
- ④アンケートにお答えいただいた方のみお土産をお渡しします。

いろんなきのこを
使って美味しく
ヘルシー♡



場所：京都青果センター3F『京の食文化ミュージアム あじわい館』

住所：〒600-8813 京都府京都市下京区中堂寺南町130-2 TEL.075-325-1102

アクセス：JR嵯峨野山陰線 丹波口駅下車 徒歩5分

持ち物：エプロン、三角巾

お申込方法：E-mail market1@kyoka.co.jp [担当]伊藤 ※お申し込みはメールにて

お問い合わせ：TEL.080-6194-2343 京都青果合同(株)マーケティング部

受付時間：AM8:00～PM16:00(水・日・祝以外)

主催：ホクト株式会社 大阪営業課

協賛：京都青果合同株式会社

※応募時にお名前、電話番号、住所、年齢をお伺いする場合がございます。頂いた個人情報については、本料理教室に関する各種連絡の目的のみに使用いたします。予めご了承ください。

京果マーケティング部
【公式facebook】

<https://www.facebook.com/kyokaookini>

【公式instagram】

https://www.instagram.com/ookini_kyoka