

武蔵野市消費生活講座

米粉とみりんで 脱小麦粉&砂糖

お米生まれの「米粉とみりん」で楽しむ簡単！
グルテンフリー・砂糖不使用の食習慣を学べます

グルテンフリー・砂糖不使用のお菓子試食付き



11月13日(木)
10時~11時30分

会場：武蔵野商工会館4階 市民会議室
(吉祥寺本町1-10-7)

人数：40名(超えた場合抽選)

対象：市内在住・在勤・在学の方

費用：無料

託児：1歳~未就学児5名

(超えた場合抽選)

【応募方法】

1ハガキ：講座名「米粉とみりん」、郵便番号・住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、在勤・在学は勤務先・学校名、託児希望は子の氏名(ふりがな)・生年月日・性別を明記。

締切：10/27(月) 必着

2市ホームページからお申し込み

https://www.city.musashino.lg.jp/kurashi_etsuzuki/sodan_komarigoto/shohiseikatsu/event_shohiseikatsucenter/koza/1052024.html



講師 栄養士 設楽 賀奈子 氏

株式会社米粉とみりん 代表

みりんメーカー宝酒造(株)でみりんの商品企画・宣伝・レシピ開発などに15年間従事し、みりんの虜に。「食から健康」をライフワークに、栄養士の資格を取得するも、2018年に女性系疾患を経験し「私に優しい美味しさ」を改めて模索。「米粉とみりん」でグルテンフリー・砂糖不使用の食生活を実践し、便秘や冷え性の改善、心身の不調が改善することを実感。2022年にはオンラインクッキングサロン#みりん女子会®を開校。総受講者数2,800名を超える人気サロンに。著書「私に優しい米粉とみりんのお菓子と料理」

お申し込み
お問い合わせ

武蔵野市消費生活センター

〒180-0004

武蔵野市吉祥寺本町1-10-7 武蔵野商工会館3階

☎ 21-2972

