



アクアドーム管理栄養士による、月に1回の栄養料理教室です。

2023年 6月14日 (水)

宗像の食材で 腸を元気にしよう!

◇メニュー◇

テンペ入り和風ハンバーグ
トマトとあかもくの酢の物
味噌キムチスープ
きな粉豆乳ババロア
雑穀ごはん

＜アカモク＞
アカモクはミネラル
や食物繊維が豊富
な海藻です。



＜テンペ＞
大豆をテンペ菌で
発酵させた大豆発
酵食品です。



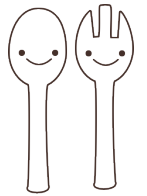
- 時 間：10：00～12：00
- 場 所：メイトム宗像 2階調理実習室
- 参加費：1,350円
- 受 付：5月2日（火）10：00～6月9日（金）21：30
アクアドームフロントで受付
※電話受付可。
※ご入金は6月9日（金）21:30までをお願いいたします。
※6月10日(土)以降のキャンセルは返金不可。
- 定 員：24人（先着順）
- 持参物：マスク、エプロン、三角巾、筆記用具



宗像ユリックス アクアドーム TEL:0940-37-1377



2023年度 クッキングメイツ・男のクッキング 年間スケジュール（予定）



●クッキングメイツ

日 程	受付期間
4月12日（水）	3月 1日（水）～ 4月 7日（金）
6月14日（水）	5月 2日（火）～ 6月 9日（金）
9月13日（水）	8月 1日（火）～ 9月 8日（金）
11月15日（水）	10月 1日（日）～ 11月10日（金）
12月13日（水）	11月 1日（水）～ 12月 8日（金）
2月 7日（水）	1月 5日（金）～ 2月 2日（金）

●男のクッキング

日 程	受付期間
5月10日（水）	4月 1日（土）～ 5月 5日（金）
10月18日（水）	9月 1日（金）～ 10月13日（金）
1月17日（水）	12月 1日（金）～ 1月12日（金）

- 時 間：10：00～12：00
 - 場 所：メイトム宗像 2階調理実習室
 - 受 付：アクアドームフロントで受付（電話受付可）
 - 持参物：マスク、エプロン、三角巾、筆記用具
- ※日程は変更になる可能性があります。
※7月、8月、3月は実施いたしません。

管理栄養士による
栄養料理教室です

