

講座名

8-3

野菜を丸ごと皮ごと食べてみよう

おすすめ年齢

10歳～無制限

受講者人数

10～40人程度

講座時間

2時間程度

全1回

難易度

簡単

普通

難しい

1

②

3

4

5

内容

- ・ファイトケミカルいっぱいの野菜の皮やヘタ部分の利用の仕方と、ミネラルがちゃんと取れる出汁に関する情報。調理実演、出来上がったもので会食など。
- ・参加者の一品持ち寄りも歓迎します。
- ・調理器具の無い会場、火を使えない会場にも対応できます。
- ・他の講座との組み合わせも可能です。



教材費・車代

材料費・交通費実費 ご相談に応じます。

講師料

予算があるところは、下記の講師料をいただけると幸いです。

地域活動リーダー1時間単価 2,300円/1人×2時間

(ご相談に応じます。講師料は、活動資金として次の活動へ使わせていただきます。)

実績と過去の受講者の感想

捨てていた野菜の皮やヘタがいい味をだすなんて知らなかったけど、今は煮出してファイトケミカル取ってます。

これからは、あご・いりこ・昆布を使おうと思いました。

申し込み連絡先

代表 川口 070-6595-3711 アドレス tomokazuyukihiro@yahoo.co.jp