

裕美さんの  
料理教室  
第2弾

外江公民館 公民館講座

2025.6.20

# 麩を使った料理教室

前回の甘酒を使ったキムチづくりが、とても好評のため、次は何か違うものを作って食べましょう！というリクエストにお答えし・・・

すべての料理に麩を取り入れた、おいしくて体にやさしい料理教室を開催



メニュー：中華風麩おこわ、しょうゆ麩できゅうりのキューちゃん風  
甘酒玉子焼き、玉ねぎ麩スープ



甘酒玉子焼き



中華風麩おこわ



竹の皮で中華ちまき  
づくりに挑戦・・・



参加者6名と少なかったですが、  
麩の作り方、健康についてなど、皆で語  
りあい有意義な講座となりました

玉ねぎ麩入りスープ



すべての料理に麩が  
入っています



しょうゆ麩できゅうりのキューちゃん風



食材には、講師宮崎さんの畑の  
とれたて新鮮きゅうりを使用



