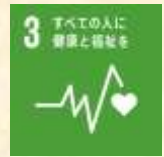


# モリモリ夏野菜の ドレッシング作り



日時：令和6年6月7日（金）10時～12時  
場所：かごしま環境未来館1階食工房  
講師：柿木 淑江さん（食生活改善推進員）



野菜の植物繊維は、腸内環境を整えるために大事なものです。腸内環境を整えウイルスなどに対する免疫カアッをはかるとともに、食欲がなくなりがちな夏に、野菜をおいしく食べられるドレッシングの作り方を教えていただきました。旬産旬消で地元の新鮮な野菜やお肉に合うドレッシングを家庭で作って、健康的な生活を食から考えるきっかけとなりました。



材料はとにかく  
細かくみじん切り！



めんつゆ作り



めんつゆから万能調味料作り



分注して完成！！



＼ビンはしっかり煮沸／

## 受講された方の感想



- ・めんつゆを作ってから、2種類のアレンジ方法を知れました。
- ・おいしかったです。家でも作りたいです。
- ・みんなでワイワイたのしく受講できました。
- ・お持ち帰りもあり、試食もあり、うれしい！
- ・先生がていねいに教えてくれました。