

炊飯器で 腸活

1日で完成する

おうちみそ講座

Powerful Woman
パワフル・ウーマン
有効期限: 2025.12.31

すでに500名以上の方が学んでいる
手軽さと美味しさに衝撃!

絶品
ほめられ
みそ

講座内容

- ・みその健康について豆知識座学
- ・みそ作りのデモンストレーション
- ・腸活みそ玉づくりワーク
- ・みその試食・味噌汁の試飲

大豆300g・麴・塩
みそ作りキット付

講座の魅力

約1.2kgのみそ
が作れます

- ・炊飯器を使って1日で完成するみそづくり
- ・おうちですぐ作れるように行程付き資料をご用意
- ・作った翌日から食べることができます
- ・美味しすぎてつい食が進みます
- ・キッチンで手軽に作れるのが何よりの魅力です
- ・即席みそ汁ストック「みそ玉」を作ってお土産になります!
- ・試飲のみそ汁の味わいにみなさんほっこり~

所要時間 約100分
お一人様 ¥1700

食楽ライフ講師

ララン主宰 きくち ひとみ

仙台市宮城野区在住

TEL: 080-1859-7841

Mail: rararan.ouchipan@gmail.com

HP: <https://rararan.jimdofree.com>



こうじ 腸活講座

甘酒・塩麴
醤油麴

麴

～座学で学べる食の講座シリーズ！！～

連続講座がお勧めです

A 3種の調味料づくり講座

一番人気！

- ・ 麴の魅力について
- ・ 3種の調味料仕込み
- ・ 調味料のお味見
- ・ 活用法について

まずはコレ！

塩麴・甘酒・醤油麴 3種を仕込んで
お持ち帰りいただきます



B 発酵あんこ講座

- ・ 発酵あんこの魅力について
 - ・ 発酵あんこの作り方デモ
 - ・ 発酵あんこを使ってスイーツづくり
(どら焼きorクリームあんみつ)
- ご自宅で仕込める小豆キット付

砂糖一切不使用！
みんな大好き！
腸活あんこの魅力



C 水筒で甘酒づくり講座

- ・ 甘酒の魅力について
- ・ 水筒を使って甘酒仕込み
- ・ 甘酒の試飲
- ・ 甘酒を使ったデザート作り
- ・ 甘酒を使ったコチュジャン作り

魔法瓶で簡単に
仕込める甘酒を
ご紹介します



★いずれも会議室でも対応可能です。設備などご相談の上調整させていただきます

※一例です。連続講座もオススメしております。講座の詳しいご案内は右下QRよりご覧いただけます。



参加費：お一人様いずれも ¥1,700 講座所要時間：90分～120分
講師料：一講座 ¥11,000～でご検討いただければ幸いです
交通費：規定距離数にて別途お願いしております

