寺田コミュニティセンター 参加者募集

麹で超簡単！健康料理教室

ポリ袋で揉むだけ！フライパンで焼き立てパン

麹（こうじ）を使った、栄養たっぷり冬のワンプレート



パン・スープ・お肉料理・浅漬け・フルーツを
1皿に簡単、おしゃれに盛り付けます。

料理初心者も大歓迎！男性も女性もお気軽に。

2026年12月9日（水）
10:00～14:00

会場：寺田コミュニティセンター
参加費：2,000円
講師：麹smile（松尾寄木）
発酵料理研究家 角張（かくばり） 恭子（きょうこ）先生

作った料理はみんなで会食。コーヒー付き。
おにぎり・ごはんの持参もOK！

お土産付き！
先生手作りの玄米塩こうじ1瓶（110g）
＋ロールパン8個分の生地



定員１８名

持ち物：エプロン、三角巾またはバンダナ、手拭きタオル　エコバッグ、タッパー（800ml～1L・深さ7～8cm以上）
※生地が膨らむため、深めの容器をご用意ください。

申込締切：11月27日（金）

申込先：寺田コミュニティセンター
電話・FAX：0195-77-2024

住所：八幡平市西根寺田15-127

切り取ってお申し込みください

12月９日（水）健康料理教室　参加申込書

ふりがな

氏　名　　行政区

住　所

電話番号

申込締切：11月27日（金）　申込先：寺田コミュニティセンター