

キムチの素作り教室



万能調味料「キムチの素」を手作りしませんか？

白菜キムチ・鍋料理・炒め物など幅広い料理に使えます♪

キムチは発酵食品の一つであり、腸内環境を整える乳酸菌や、体の代謝を促すカプサイシンなどが含まれています。

日 程：**令和8年2月14日(土)**

時 間： 9:30～12:00(受付 9:15～) ※終了時間は前後する可能性あり

会 場： 湖西市健康福祉センター(おぼと) 2階 栄養指導室、調理室

持ち物： 持ち帰り容器(チャック付ビニール袋や密閉容器 約 500ml 程度)、
マスク(必要な人)、エプロン、三角巾、手拭き用タオル、
ふきん3枚、飲み物(水分補給用)

募集人数： 先着 24 名(湖西市民対象)

参加費： 無料

申込方法： ①または②のいずれかの方法で申し込み

①電話(053-576-1114) ②申し込みフォーム→



申込締切： 令和8年2月4日(水曜日)

その他： マスクは、粉末状の刺激物(唐辛子など)を口や鼻から吸い込むのを予防するために着用をお勧めします。

【事務局】 湖西市健康増進課健康づくり係内

電話： 053-576-1114

mail： kenkou@city.kosai.lg.jp