

第13回 食べる健康セミナー



食べる健康くん

手作り講座

# おから味噌



# を作ろう！

自然素材で仕込む

手作りのおいしさ

からだに優しい発酵食品が簡単に作れます

★おから味噌を1キログラム分仕込んでお持ち帰りいただきます  
3か月後から食べられますが、夏を越すとさらにおいしくなります

1キロ仕込んで  
お楽しみ

日時

2026年  
3月28日(土)  
14:00~15:30  
(受付 13:30~)

場所

地域共生拠点・あすパーク  
神戸市灘区中郷町 5丁目1  
大和公園内

- 対象…手作り味噌に興味のある方どなたでも  
先着 15名まで (お子様連れ可)
- 参加費用…材料費込み 1000円 当日集金します
- 持ち物……筆記用具、エプロン、三角巾等、マスク、手拭き
- 申込方法…グーグルフォーム(右のQRコード)  
または Eメール [tabekenpf@gmail.com](mailto:tabekenpf@gmail.com)

★参加者の氏名、Eメールアドレス、当日連絡のつく電話番号  
などをお知らせください



<https://x.gd/yHZo9>

主催：一般社団法人 食べる健康プラットフォーム  
協力：北山食品株式会社 (おから提供)