



／ 美味しく減塩 ／

乳和食セミナー



乳和食って何だろう？



乳和食は、味噌や醤油などの伝統的調味料に、「コク味」や「旨味」のある牛乳（成分無調整牛乳）を組み合わせることで、食材本来の風味や特徴を損なわずに食塩やだしを減らし、美味しく和食を食べる調理法のことです。

セミナーでは、美味しい減塩法“乳和食”の
驚きのミルクマジックや調理法を
ご紹介します！

入場無料

定員100名

※先着順

2018
3/2 **金**

OPEN—13:00

START—13:20

(16:30 終了予定)

岡山オルガホール

岡山市北区奉還町1丁目7-7

13:30~14:40 セミナー

14:50~16:30 乳和食料理 実演

3品で完結!
春の

簡単おもてなしレシピ

ミルクまぐろの手まり寿司 ごちそう伊達巻き

ブリのミルク塩麹焼き

講師

料理家・管理栄養士
小山 浩子先生

来場者に
「乳和食レシピ」
「乳和食カレンダー」
プレゼント!

