

# 簡単、ヘルシー!



# 米粉料理教室

「米粉」とは、日本人が一番慣れ親しんでいる食べ物「お米」を微粉末にしたもの。低アレルギー・低カロリーで健康にも良い米粉は、色々な食材と相性がよく、新たな食材としても注目されています。

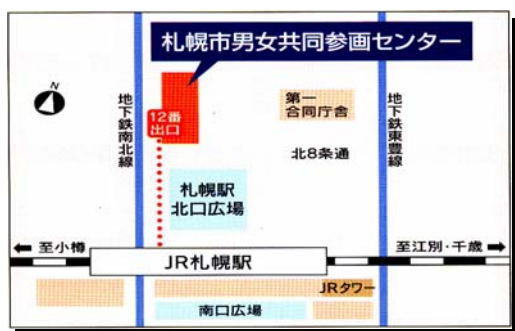
そんな「米粉」をもっと身近に感じていただくために『米粉料理教室』を開催いたします。とっても簡単でヘルシーな米粉の料理、一度試してみませんか?

とき

2008年 2月21日(木) 13:30~16:00

ところ

札幌市男女共同参画センター 4F料理実習室  
(札幌市北区北8条西3丁目 札幌エルプラザ内)



## 交通案内

- JR札幌駅北口より徒歩3分
- 地下鉄南北線さっぽろ駅より徒歩7分。
- 地下鉄東豊線さっぽろ駅より徒歩10分。  
(札幌駅北口地下歩道12番出口横から建物の中まで直通)

参加費

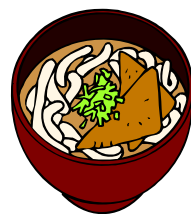
500円 (定員25名、申込多数の場合は抽選)

内容

## 米粉で簡単クッキング!

美唄こめこ研究会  
体験工房よーいDON  
講師 貞広 樹良氏

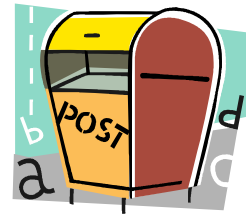
メニュー：米粉うどん(美唄産米粉使用)



主催：北海道米粉食品普及推進協議会  
農林水産省北海道農政事務所

※ 参加申し込み方法等については、裏面をご覧ください。

# 参加申し込み方法



◎受付期間 2008年 1月31日（必着）まで

◎受付方法 往復はがきに「お名前・ご住所・性別・年齢・電話番号」をご記入の上、下記あて先へ郵送してください。

◎あて先 〒060-0004  
札幌市中央区北4条西17丁目19-6  
北海道農政事務所 消費流通課

◎本件に関するお問い合わせ 消費流通課(藤塚・桑島) TEL:011-642-5472

◎応募者が定員を上回った場合は、抽選とし、応募者全員に結果をお知らせいたします。(2月4~8日頃)

※ 参加申込はがきにご記入いただきました個人情報につきましては、当料理教室の運営以外の目的では使用いたしません。

今年は、米粉料理教室  
初の「めん類」です！  
「米粉」を使ってうどん  
作りに挑戦してみま  
せんか？



↑ 昨年の料理教室の様子  
出来上がったパン、カップケーキ ↓

