

「リヴィエール門司港ファーストビュー」のイベント

親子で楽しむ！**グルテンフリー**のカレールウ作り体験！

RIVIÈRE MOJIKO FIRST VIEW

からだに
やさしい

「手作りカレー」で、 楽しく“食育”してみませんか？

「グルテン」とは、小麦に含まれるたんぱく質の一種です。パンやカレーのとろみなどに使われますが、人によってはお腹の不調・お肌のトラブル・疲れやすさなどの原因になることもあります。今回は、そんな“グルテン”を使わないグルテンフリーのカレールウを、親子で楽しく手作り。小麦粉の代わりに使う食材の工夫や、腸内環境にうれしいスパイスの組み合わせも学べます。

11月30日 【第1回】10:30～
【第2回】14:00～

会場 リヴィエール門司港
ファーストビュー

定員 親子各回3組
(要予約)

参加費 無料

Point1 小麦粉を使わない「カレールウ作り」体験

Point2 お子様でも混ぜたり固めたりできる簡単クッキング

Point3 発酵食マイスターが作る麴ドレッシングのサラダ付き



食べることは「体をつくること」。お子さまの成長期には、腸内環境を整える食事がとても大切です。グルテンフリーのカレー作りを通して、食材の選び方やバランスの良い食生活について、親子で一緒に考えてみましょう。“作る楽しさ”が、きっと“食べる意識”につながります。



参加特典

・カレールウプレゼント
・麴ドレッシングサラダ付き
・カレーライス試食



講師/Lupinus発酵ごはんさん 発酵食マイスター 発酵料理教室主宰
季節の発酵ごはん弁当・米粉のお菓子販売などを行う、発酵食のスペシャリスト。

添加物が気になる。でも家族はカレールウのカレーが好き。そんなみなさまへ。今回は、グルテンフリー・無添加のカレールウ作りを体験していただきます。手作りカレールウとは気づかれない、だけど美味しく身体にやさしい。一度覚えたらもう市販のカレールウを買わなくてもよくなります。ぜひ一度お試しください。



**カレールウ作り体験
予約専用QRコード**

**完全
予約制**

人数が限られますので、事前予約をお願いいたします。

※無料駐車場の場所は事前予約の際にお知らせします。



売主

福岡県知事免許(15)1997号 北九州市小倉北区神岳
2丁目10番24号(三共ビル内)
TEL(093)531-4886

詳しくはホームページで検索

門司港ファースト 検索

QRで簡単検索



**完全
予約制**

お問い合わせはマンションギャラリーまで(営業時間/10:00～17:00)

Tel.093-861-9833