

# 家庭教育講座

# 知っておきたいこんぶのチカラ



「UMAMI」を活かした料理を学ぼう

面倒だからと市販のだしに頼っていませんか？

出汁をとった後の昆布、そのまま捨てていませんか？

お子さんの食事が離乳食から幼児食へと変化する時期、昆布についてもっと知って、おいしい昆布料理のレパートリーを増やしてみませんか。

昆布について深掘りする2時間です。

- ◆日時 3月4日(月)10:00~12:00
- ◆対象 1歳以上の未就学児の保護者(定員10名 先着順)
- ◆内容 昆布だし、合わせだしの取り方  
産地ごとの利き昆布  
昆布を使った料理
- ◆講師 日本昆布協会昆布大使 栄養士  
大倉 由美 さん
- ◆参加費 700円(当日集めます)  
※締切日以降のキャンセルは、  
参加費をいただきます
- ◆持参物 エプロン、マスク、三角巾、ふきん(2枚)
- ◆託児 あり(定員10名 先着順)  
※希望される方は申込時にお知らせください
- ◆申込 安東公民館へ電話又は窓口で
- ◆締切 2月26日(月)

## MENU

- ★こんぶ水で里芋ごはん
- ★昆布の花ぎょうぎ
- ★クーブイリチー  
(沖縄の郷土料理)



クーブイリチー  
(昆布の炒め物)

問合せ先/安東公民館 (TEL 082-878-7683)

メールアドレス: [yasuhigashi-k@cf.city.hiroshima.jp](mailto:yasuhigashi-k@cf.city.hiroshima.jp)

ホームページ: [www.cf.city.hiroshima.jp/yasuhigashi-k/](http://www.cf.city.hiroshima.jp/yasuhigashi-k/)

〒731-0153 広島市安佐南区安東二丁目16番42号

受付時間: 8時30分~17時15分(木・金曜日は21時まで)※毎週火曜日と祝日は休館日です