



CAFE OKKO イベント企画

おいしい 暮らし方

CAFE OKKOにて毎月1回開催。
様々な方を講師としてお呼びし、
日常を更楽しくするためのアイ
ディアをご紹介します。

2023

2月18日 土日

10:30 ▶ 12:00

参加費：2000円

- ・数種類のお味噌テイस्टینگ付
- ・味噌玉6個を製作、お持ち帰りしていただけます

Part.18

お手軽な菌活を日常に！味噌玉づくり

2月は「味噌玉づくり」のワークショップ開催！
味噌玉とは、普段お使いのお味噌をコロコロ丸めて
好きな具を混ぜてトッピングする、簡単お味噌
汁の素です。

忙しい朝食など日々の食卓はもちろん、お弁当と一
緒に持って行けば、職場や学校などでも手軽にお味
噌汁を食べられます。

当日のワークショップでは、乾燥野菜、胡麻、お
麩、海藻など15種類のトッピングを準備予定！
お好みのトッピングを使ってオリジナル味噌玉を作
ってみませんか？

(味噌玉は冷蔵して3週間以内にお召し上がり下さい)

菌活とは？

菌活とは発酵食などを積極的に摂取して、身体
に良い菌を取り入れ、腸内環境を元気に整えて
いくこと。

腸が健やかだと脳も元気！（腸脳相関）
味噌玉は小さくても私達の身体と心をサポート
する元気玉！



参加人数
先着

6名

※写真はイメージです

講師紹介

金子みちこ

Instagram: @wa_cafe_

日本の和の文化を大切に、身体にいい毎日を/
無理なく気軽に楽しめる、やさしい食卓をテ
ーマにゆるく発信しています。

春からは着物デザイナーに学ぶ着付け教室も再
開予定です。

'和'や'食'にご興味のある方以外にも地域の情報
交換の場としてお気軽にお問合わせください！

11歳娘9歳息子。おたかの森在住13年。
北海道の島育ち。



お申し込み

下記アドレスに必要事項を記載してメールください。

☑ cafeokko@wat-inc.jp

氏名(ふりがな) / 参加人数 / 電話番号

※食物アレルギーをお持ちの方はお知らせください。

CAFE OKKO

OPEN 10:00~18:00

定休日 火曜 水曜

千葉県流山市おたかの森北1-4-1
ソライエスクエア1階

web

Instagram

