

# ヤクルト 400 を使った簡単！ぬか床教室 ～6月15日(水)～

大盛況のぬか床教室は、人数制限の為に多数お断りすることとなりました。参加出来なかった皆さま、申し訳ございませんでした。参加者の半数以上は初めてのぬか床作りで、管理栄養士さんの話を熱心に聞いていました！



ヤクルト400を投入し、丁寧に混ぜます！



殺菌効果の赤とうがらしは揉んで種を取り出します。



捨て漬け野菜のキャベツは、内側にもぬかをいれ、顔を出さないようにぬかの中へいれます。

美味しくできますように、、、