

## <テンメイ農場からのお誘い>

1月15日号

新しい年、いかがお過ごしですか。

2023年テンメイ農場からのお誘い、第一弾はこんにやく作り。  
名取農場で収穫したこんにやく芋でこんにやくを作ります。

日本人の栄養摂取量で不足している主要な栄養素は食物繊維とカルシウムですが、まさにこの2つを多く含んでいるのがこんにやくです。100gあたりでは食物繊維はさつまいも並み、カルシウムは牛乳の半分も含んでいます。

コロナ禍が続き、益々「健康」に気をつけたい2023年。手作りの生こんにやくを食べて元気になろう！

昨年のこんにやく作りの様子

日時：1月28日（土） 9：30～15：30

場所：名取農場 高柳亭

定員：10名（残り3名）

参加費：500円

参加希望の方はお早めに下記まで



昼食ご持参ください。

R4年仕込みテンメイ味噌のお味噌汁が出ます！

【問合わせ・参加申込】

大平農場長 tel.080-3196-7656

