

秋の味覚 きのこの

平成30年度 第3回

さくらカフェ

菌活

2018.10.17(水)

まずは きのこの 基礎知識



講師 **宮地めぐみ** さん
野菜ソムリエ・アスリートフードマイスター

その他のきのこ:おもしろ編



食べられるきのこはどれかな？



毒キノコは見えなくらい小さい
胞子が飛んでいるから近くに
あったらそのあと手を洗いましょう



しめじの甘酢 ↑
さっと湯がいてから
酢と砂糖は、お好みで

マッシュルームは生で食べても大丈夫
薄くスライスして**高級トリュフ塩**で
いただきました。みんな初めて！！



きのとチーズオムレツのトルティーヤ
美味しい♡ ↓

