



もっと野菜食べよう！
三二講座

「らっきょう」

カリッとした食感と独特の辛みと風味を持つらっきょうは、今が旬。カレーのお供として福神漬けとならぶ存在です。

主役として表舞台に立つことはあまりないらっきょうですが、実は知られざる実力の持ち主です。

成分とその働きを学んで、旬のらっきょうを楽しみましょう！



まちの健康研究所「あ・し・た」
ワンポイントアドバイザー
料理研究家 大瀬由生子



新型コロナウイルスの感染防止のため、
当分の間定員を6名とさせていただきます。
ソーシャルディスタンスを保って
ご着席ください。

6/23 (水)
10:30~11:00

6/28 (月)
10:30~11:00

場所

KOIL 4F (仮店舗)
まちの健康研究所「あ・し・た」

申し込み不要、無料、
定員 先着6名

※ 同じ内容の講座を2回実施いたします。

本講座は、原則まちの健康研究所「あ・し・た」の会員様向けとし、会員でない方の体験参加は2回までとさせていただきます。
以降は、会員登録（無料）の上、引き続きご参加くださいますようお願いいたします。

主催：まちの健康研究所「あ・し・た」 04-7197-7713

