



もっと野菜食べよう！  
ミニ講座

# 「ゴーヤ」



和名は「にがうり」。全国的に普及したのは1990年代だそうです。

独特の苦みが特徴、ビタミンCもβカロテンも豊富に含む、うれしい野菜です。

捨ててしまいがちなワタやタネも食べられますので、この夏は、ぜひチャレンジしてみてください！

申し込み不要  
無料  
定員 先着6名

6/15(水)  
10:30~11:00

6/23(木)  
14:00~14:30

※ 同じ内容の講座を2回実施いたします。

**場所** ららぽーと柏の葉 北館3F  
まちの健康研究所「あ・し・た」

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。



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

主催：まちの健康研究所「あ・し・た」  
04-7197-7713

