

もっと野菜食べよう！
ミニ講座

旬の「ほうれんそう」 をおいしく！

柏の3大野菜といえば、かぶ・ネギ・ほうれん草。
今月は、かぶ、ねぎに続き、「ほうれんそう」を取り上げます。
霜に当たっても凍らず、甘みも栄養分も増すほうれんそう。
旬のこの時期、地元産の新鮮なほうれんそうをおいしく食べましょう！



12/14 (木)
14:00~14:30

12/20 (水)
14:00~14:30



申し込み不要
無料
定員 先着12名

※ 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