

もっと野菜食べよう！
ミニ講座

<改訂版>

夏野菜を 手間をかけずに、おいしく！

夏野菜がおいしい季節です。
お店に並ぶ色とりどりの野菜を、手間をかけずに
おいしく食べられるといいですね。
今月は、大瀬先生の夏野菜のとおきレシピを
教えていただきます。



7/19 (水)
14:00~14:30



7/27 (木)
14:00~14:30



申し込み不要
無料
定員 先着12名

午後に変更に
なりました。

※ 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