

もっと野菜食べよう！
ミニ講座

夏野菜を 手間をかけずに、おいしく！ (2)

夏野菜がおいしい季節です。
焼いても、煮ても、炒めてもよいし、漬物にもできる便利な野菜ナス。
しかも、秋までおいしくいただけます。
今月は、そんなナスを取り上げて、
大瀬先生にとっておきレシピを紹介していただきます。



8/24 (水)
14:00~14:30



8/31 (木)
10:30~11:00



※ 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