

もっと野菜を食べよう！
ミニ講座

えだまめ

とりあえずのビールにとりあえずの肴として、
夏には欠かせない枝豆ですが、
実は、豆と野菜の両方の特徴をあわせもつ
栄養価の高い食品です。
そんな枝豆の上手な活用法とおいしい食べ方を、
大瀬先生と一緒に学びましょう！

6/14(木)
14:00~14:30

6/28(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」

申し込み不要、無料
定員 先着12名



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

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