

もっと野菜食べよう！
三二講座

「酒粕」

酒粕は、日本酒を作る工程で生じる、酒の搾り粕ですが、「カス」といっても、その栄養価は清酒より高いのです。

しかも、美容にも効果があると聞けば、使わない手はありません。ぜひ日々の暮らしにとりいれたいですね。

酒粕の上手な使い方や魅力を大瀬先生といっしょに学びましょう！



2/15 (金)
14:00～14:30

2/28 (木)
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