



もっと野菜食べよう！
ミニ講座

秋までおいしい 「なす」



体を冷やす効果があるナスは、今が旬。

しかも、秋ナスもまた格別で、嫁に食わずなどいわれるほど。(体を冷やすのはよくないので、嫁に食べさせない、との説も、、、)

そんな秋までおいしいナスを手をかけずに
おいしく食べましょう！

8/19 (月)
14:00~14:30

8/27 (火)
14:00~14:30

※ 同じ内容の講座を2回実施いたします。

申し込み不要
無料
定員 先着12名

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

