



もっと野菜食べよう！
三二講座

「とうふ」

この夏、猛暑で食欲がなくても冷ややっこなら食べられる、そんな方も多かったのではないのでしょうか？

寒くなればなれば鍋物に、季節をとわずみそ汁の具に、、、
お値段が手ごろな上、たんぱく質が豊富なとうふは
日本人の食卓には欠かせないものですね。

今月は、「とうふ」について、大瀬先生と一緒に学びましょう！



新型コロナウイルスの感染防止のため、
当分の間定員を6名とさせていただきます。
ソーシャルディスタンスを保って
ご着席ください。

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

9/10 (木)
10:30～11:00

9/15 (火)
14:00～14:30

場 所

ららぽーと柏の葉 北館3F
まちの健康研究所「あ・し・た」

※ 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6名

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

