



もっと野菜食べよう！
三二講座

「ほうれんそう」

冬野菜が旬を迎える季節になりました。

冬のほうれんそうは甘味が増すばかりでなく、栄養価もピークを迎えます。

そして、ほうれんそうは、かぶ、ねぎと並ぶ、柏の三大野菜のひとつ。

地元の新鮮なほうれんそうをおいしく食べて、元気に冬を過ごしましょう！



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

11/13 (金)

14:00～14:30

11/19 (木)

10:30～11:00

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 6 名

※ 同じ内容の講座を2回実施いたします。

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

