



もっと野菜食べよう！
ミニ講座

春を先取り

「春キャベツ」

立春を迎えても、春は名のための寒さが続きます。

待ち遠しい春を先取りして、今月のテーマは「春キャベツ」。

冬を越えた春キャベツは、柔らかくて葉の巻きがゆるく、甘味が強め。

春キャベツの特徴や上手な使い方を大瀬先生と学んで、春の訪れを待ちましょう！！



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



2/17 (水)

14:00～14:30

2/24 (水)

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

