



もっと野菜食べよう！
ミニ講座

春を味わう

「なばな」

「菜の花」と「菜花」、その違いをご存じですか？

「菜の花」はアブラナ科の花の総称で、ダイコン、キャベツ、フロッコリーなどの花も「菜の花」。

一方、一般に流通している「菜花」は品種改良されたものが多く、和種と西洋種があり、食べる部分も違うそうですよ。

菜花に対する興味がぐっとわいてきますね。

詳しくは、大瀬先生と一緒に学び、旬の菜花をおいしくいただきますよう！



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

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。

3/23 (火)

10:30~11:00

3/29 (月)

10:30~11:00

※ 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」

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

