



もっと野菜食べよう！  
三二講座

# 「ピーマン」



ピーマンは、その色からβカロテンを多く含む野菜とされていますが、実は、ビタミンCも豊富に含まれており紫外線の強いこの季節、シミやシワ予防に心強い野菜です。

子どもが苦手な野菜のトップに上げられるピーマンですが、大瀬先生のレシピで、旬のピーマンをおいしく食べましょう！

7/5(火)  
14:00～14:30

7/19(火)  
14:00～14:30

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

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。

申し込み不要  
無料  
定員 先着6名

ららぽーと柏の葉 北館3F  
まちの健康研究所「あ・し・た」

主催：まちの健康研究所「あ・し・た」  
04-7197-7713

