



8月の食のミニ講座

「にんじん」



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

にんじんは抗酸化作用がある
βカロテンや、体内の水分の
バランスを保つカリウムを
豊富に含みます。

嫌いな人も多いかも
しれませんが、大瀬先生の
レシピで、おいしく
食べましょう！！



8/17 (水)

14:00~14:30

8/31 (水)

10:30~11:00

※ 同じ内容の講座を2回実施いたします。