



9月の食のミニ講座

「きのこ」



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

店頭には一年中並んでいるきのこですが、自然に生育するきのこの旬はこれから。

日頃みかけない、旬ならではのきのこが楽しめますね。

きのこは、低カロリーなのに食物繊維、ビタミン、ミネラルを豊富に含む食品です。

大瀬先生ときのこについて学び、今年の秋は今までとちがうレシピできのこを楽しみましょう！



9/15(木)
10:30~11:00

9/21(水)
14:00~14:30

※ 同じ内容の講座を2回実施いたします。