

食のミニ講座

「ごぼう」

ごぼうの旬はまさに今、秋から冬にかけて。旬を待たずに初夏に収穫されるごぼうは新ごぼうと呼ばれます。

ごぼうには食物繊維が豊富に含まれており、便秘や生活習慣病改善の効果が期待されています。

地味な存在のごぼうですが、大瀬先生のレシピでおいしく食べて、健康にもなりましょう！



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

12/12 (月)

14:00~14:30

12/20 (火)

14:00~14:30

※ 同じ内容の講座を2回実施いたします。