



もっと野菜食べよう！
三二講座

「菜花」

まだ寒い時期から店頭に並び、春の訪れを知らせてくれる菜花。
ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれており、その中でも
ビタミンCの含有量は野菜の中ではトップクラスです。

油と一緒に調理することで、効率的にビタミンを吸収できます。
大瀬先生のレシピで、菜花を味わい、春を先取りしましょう！



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

2/16 (木)
10:30~11:00

2/28 (火)
14:00~14:30



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