

# 元気100歳をめざそう!!



60代からの健康ごはん教室

# あ・し・たクッキング

簡単、おいしい、栄養満点!

冷凍食品をかしこく使って、今日からできる健康習慣。  
体の中から元気を作りましょう♪

リードクッキングペーパーで  
栄養分を逃さない料理のコツ!!  
「あったら便利!」な万能だれも!

便利なだけじゃない  
冷凍食品の栄養価

毎日の朝ごはん、  
スムージーだけで  
済ませていませんか??



中華粥、野菜と豆腐の紙包蒸し、他

終了 【1回目】 1月28日 (水)

募集中 **【2回目】 2月18日 (水)**

11:00~14:30

◆朝食をしっかりと食べて、元気に1日をスタートさせましょう。

講師：田中 可奈子 (料理研究家、栄養士)

担当：株式会社ニチレイ、ライオン株式会社

<次回予告> **【3回目】 4月15日 (水)**

※ 内容は毎回異なります。

場所：ららぽーと柏の葉 北館3階  
京葉ガス料理教室  
My Leafs 柏の葉

参加費：1000円

持ち物：エプロン、三角巾

<お申込み/お問い合わせ>

まちの健康研究所「あ・し・た」  
(ららぽーと柏の葉 北館3階)

**04-7197-7713**

定員(20人)に  
なり次第締め切り

申し込みは  
お早めに!!