

大人の「食育講座」 高血圧予防のための 毎日ごはん～お魚料理編～

メニュー

五穀米

揚げない！きつねのさばコロッケ

添え野菜

秋野菜の塩麴スープ

豆腐クリーム♪季節のフルーツのせ

10/30(木)

10:00～12:30

＜受付＞9:45～

ふぁみりあ 2 階
調理室

講師

はれいろごはん代表
管理栄養士

ますがた みき さん



長岡市内の病院の勤務経験と、自身の出産・育児経験を活かし、2019年にママと子どもの心身の健康と栄養のサポーターとして「はれいろごはん」を設立。現在はフリーの管理栄養士として、食事相談、料理教室の他、メディア出演や見附市内の歯科医院での栄養講座など幅広く活躍中。

定員

12名 ※先着順

参加費

1,500円

※申込後切後のキャンセルは、
キャンセル料を頂戴いたします(1,500円)

持ち物

エプロン、三角巾、マスク、
布巾3枚、手拭きタオル、
筆記用具、飲み物

参加特典

健幸ポイント

50pt

(健幸ポイント参加者のみ)



【お申込み・お問合せ】

10月22日(水) までにふぁみりあ (TEL0258-62-1915)

〒954-0052 見附市学校町1-3-70