

みんなでつづける食生活みつけ

学び座 みらいの食卓

～バランス食と地消を楽しむ～

見附の料理人と一緒に旬の料理を作りながら「バランス食」を学びませんか。
和食の基本を学びながら、お家でできる体にやさしい料理を楽しく身につけましょう。
今回は、魚の捌き方や出汁巻き玉子のコツなどプロの技を間近で体験します。

4.22(水)

10:00～12:30

〈受付 9:40～〉

メニュー

- ・麦ごはん
- ・料亭風 出汁巻き玉子
- ・にらじゃがこっくり炒め
- ・ふわふわいわしのつみれ汁
- ・いちごの黒蜜きな粉ヨーグルト

講師

齋藤 芳久さん

割烹原の湯 代表
管理栄養士・調理師
1975年 見附市生まれ



定員

20名(先着順)

参加費

1,000円

参加特典

健幸ポイント
50pt

(健幸ポイント参加者のみ)



場所

見附市保健福祉センター
2階 集団検診室・調理室

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

申込・問合せ

☎ 61-1370 (健康福祉課 健幸づくり係)

またはQRコードよりお申し込みください



申込締切

4/14(火)

※締切後のキャンセルは
キャンセル料1,000円を頂戴します

主催：見附市健康福祉課 健幸づくり係