

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。
今回は、ご家庭では難しいと感じるイカの扱い方をプロが直接レクチャーします。
食材の食感と香りを楽しめるメニューをご紹介します。

9.16(水)

10:00～12:30

〈受付 9:40～〉

講師

岩渕 智博さん

会席仕出し魚龍代表
1978年見附市生まれ
2代目として家業を継ぐ



メニュー

- ・雑穀ごはん
- ・パリパリ♪そうめん衣のイカ団子
- ・カルシウム満点！
ごま豆腐の白和え
- ・れんこんのとろとろ味噌汁
- ・りんごきんとん

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)

または二次元コードよりお申し込みください



申込締切

9/4(金)

※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