

栄養・料理教室

野菜を美味しく食べる工夫や簡単料理と一緒に学びましょう！

テーマ

「簡単！時短！家計に優しい野菜たっぷり料理」

内 容

講話：毎日の食事に手軽に野菜を取り入れる方法

調理実習：簡単でおいしい旬の野菜料理

※調理実習は見学可能です。申し込みの時にお伝えください。

講 師

えねい りみこ

簡単料理研究家 江井 里美子先生

（発酵マイスター・食育インストラクター）

日 時：7月15日（火）9時30分～12時30分

場 所：村保健センター

参加費：500円

持ち物：三角巾、エプロン

定 員：20名程度

申込み：7月4日まで

保健センターにお電話か、こちらからお申し込み下さい→

※栄養士のイベントを同時開催します。

【お申込み・お問い合わせ】

北塩原村 保健福祉課 保健係（保健センター）

電話：0241-28-3733



～ メニュー ～

☆たっぷり野菜とチキンボールの
トマト煮込み

☆ナスのサラダときゅうりドレッシング
他

