

実習テーマ

腸活、免疫力をUPしよう！

～発酵食品、抗酸化食品で冬場を乗り切ろう！～

2017年

12月16日(土)

時間 / 10:00～13:00

会場 / とやま健康パーク
2階調理室



《実習内容》

ミニ講義、実習、会食

《献立》

- ・魚介のワイン蒸し煮 バゲット添え
- ・作りおきキャロットラペ
- ・サラダ感覚のピクルス
- ・あと1品プラスの塩麹漬け
- ・水切りヨーグルトバリエ
- ・甘酒ゼリー

《持ち物》

エプロン、三角巾、タオル

● 講師から ●

「健康で幸せな生活を送るための食生活をサポートしてまいります。お気軽にご参加ください。」

大畑 洋子 (おおはた ようこ)
旬食のコンサルタントブーケ 管理栄養士

■参加費：友の会会員 1,000円
— 一般 2,000円

*参加対象：16歳以上

■定員：先着20名（最少催行人員6名）

■特典：健康スタジアム利用半額券1枚進呈

■申込：11月22日(水)午前11時から受付またはお電話

■×切：12月9日(土)または定員に達した場合

■お支払：12月9日(土)までに受付へお支払いください

■その他：12月9日(土)を過ぎてからのキャンセルは、
上記参加費のご負担が必要となります

◎お問い合わせ、お申込は...

とやま健康パーク TEL 076-428-0809 FAX 076-428-0831
〒939-8224 富山市友杉151番地 <http://www.toyama-pref-ihc.or.jp>