

お料理レッスン&試食付き!

# 賢く食べて簡単ヘルシー&ビューティ 野菜をおいしく食べきるヒケツ

野菜を美味しく、ヘルシーに食べきるには「コツ」があります。

「買って食べきれず無駄にしてしまう…」そんな経験はありませんか?

野菜を味方につけると食生活が整い、身体と心も整ってきます。

【知る→作る→食べる】3ステップで野菜について楽しく学びましょう!

## \*テーマ野菜のミニセミナー

- どんな**栄養**が含まれているの?
- 美味しい野菜の**選び方**、**保存方法**
- 最後までおいしく**食べきるコツ**

## \*デモンストレーション&お料理レッスン

とっておきの**簡単ヘルシーレシピ**を、参加者の皆さんと一緒に作ります。

**\*最後はみんなで試食!**



第1回【かぼちゃ】  
10月22日(土)



第2回【大根】  
12月10日(土)



講師：金子 祥子さん

フードライフコンサルタント。管理栄養士/野菜ソムリエ。

日経ウーマンオンライン人気コラム「新野菜手帳」を1年3ヶ月にわたり連載。野菜の栄養や保存について、料理初心者でも理解しやすい説明と、身近な食材を使った簡単食べきりレシピが好評、人気記事ランキング1位を獲得。個人のライフスタイルにあった健康的な食生活の提案をしている。

## 【野菜をおいしく食べきるヒケツ】

- ◇講座日時 【かぼちゃ】平成28年10月22日(土) 11:00-14:00  
【大根】平成28年12月10日(土) 11:00-14:00
- ◇募集人数 **8名/各回** ※両日とも先着順のため、定員になり次第締め切らせていただきます。
- ◇参加費 5,000円(税込)/各回 ※材料費込/レシピ付。参加費は当日ご持参ください。
- ◇持ち物 エプロン、ハンドタオル、筆記用具
- ◇会場 Patia神田店

東京都千代田区内神田3-12-4 第一岸ビル5F  
<http://www.patia.tokyo/kanda/>

※JR神田駅より徒歩1分!

9月にOPENしたばかりの明るく開放的なレンタルキッチンです!

主催：NOHARA健康倶楽部 (野原産業株式会社 プロジェクト営業推進部)

お申し込み：[http://www.nohara-inc.co.jp/topics/event\\_entry/tabid/217/Default.aspx](http://www.nohara-inc.co.jp/topics/event_entry/tabid/217/Default.aspx)

お問い合わせ：03-3357-7761 (月-金 9:00-17:30) 担当：佐橋、鈴木

[kenko-nohara@nohara-inc.co.jp](mailto:kenko-nohara@nohara-inc.co.jp)