

良い仕事、やりたい仕事をするには、体が資本

野菜・果物を食べて よりカッコ良く！より美しく！

3月野菜de健康教室 (日曜ワークショップ)のご案内

野菜と果物を取り入れて、毎日イキイキとしたオン&オフタイムを楽しんでみませんか？
毎月旬の野菜・果物を取り上げ、健康的に働くための食のヒントをお伝えします。

3月のテーマ「春キャベツ」

柔らかくて甘い春キャベツを皆さんはどのように召し上がっていますか？

生のまま、焼いて、茹でて、炒めてと、いろいろな食べ方がある春キャベツ。今回は巷で流行中の「ジャーサラダ」を春が旬の野菜を取り入れて作ってみます。一緒に作ったジャーサラダはお持ち帰り頂きます。ジャーサラダはコツさえつかめば簡単に作り置きできますよ。一緒にキャベツを楽しみましょう。

- 日程: 2015年3月1日(日) 11:00~13:10
* ランチはキャベツ料理を楽しみます。

- 場所: ケイズプレイス
〒167-0043 東京都杉並区上荻1丁目
荻窪駅から徒歩5分の青梅街道沿いの
レンタルルームです。
参加者の方に詳細をお伝えします。

- 内容: ワンポイント健康情報とキャベツについて
春キャベツをつかったジャーサラダを作ります
キャベツの調理と味の違いを発見します。

<参加すると>

- ★アレルギー対策を知ることができます。
- ★ジャーサラダを作るコツを学べます。
- ★キャベツの栄養を知ることができます。
- ★キャベツの調理と味の違いを発見します。
- ★キャベツの美味しさを参加者全員で楽しめます。

- 持ち物: 筆記用具、エプロン
マイお箸(フォークは用意済)

- 定員: 9名
(定員になり次第締め切らせて頂きます。)



柔らかい春キャベツと
春の野菜たっぷりのジャーサラダ

- 講師:
キャリアカウンセラー&野菜ソムリエ
ベジフルビューティーアドバイザー
上西 智子



- 受講料: ¥3500 (資料・材料費、税込)
* ランチ・ジャーサラダ材料費含みます。
ジャーサラダはお持ち帰り頂きます。

- お申込み
お問い合わせ先のメールから、もしくは
ホームページからお申込みをお願いします。
<http://www.career-nihonbashi.com/application/index.html>

- 参加におけるお願い
・キャンセルは仕入れの都合上、2月25日(水)までにご連絡をお願いします。2月26日(木)以降はキャンセル料3500円がかかります。
・教室での商品等の勧誘・売込みはご遠慮願います。

- 今後の予定
2/18(水)夜 柑橘類
3/11(水)夜 いちご、3/21(土)昼 イチゴ狩り
4/15(水)夜 山菜、4/26(日) ゴボウ

- お申込み・お問い合わせ先
株式会社デイツ
info@datescorp.com