

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！

4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。

4月のテーマ「ごぼう」

春になり、柔らかくて香りが強い、新ごぼうが
回ってきました。ごぼうは、日本を含む数か国で
か食べられていない食材です。ごぼうの役割は
大きく、今や食卓にはなくてはならない野菜
です。ごぼうは、切り方ひとつで、食感が
大きく変わります。いろいろな切り方と
調理方法で、ごぼうの美味しさを楽しんで
みませんか？



右の2本が新ゴボウです。
色も違いますね。

■日程: 2015年4月26日(日)11:00~13:10
* ランチはごぼう料理を楽しみます。

■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: 食物繊維とごぼうについて
ごぼうの調理と味の違いを発見します。

<参加すると>

- ★食物繊維とは何か知ることができます。
- ★食物繊維を効果的に摂取する方法を学べます。
- ★ごぼうの調理と味の違いを発見します。
- ★ごぼう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: 6名
(定員になり次第締め切らせて頂きます。)

■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)
* ランチ材料費含みます。

■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、4月23日(木)までに
ご連絡をお願いします。4月24日(金)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
4/15(水)夜 山菜
5/13(水)夜 アスパラガス 5/23(土) 昼野外
6/17(水) 夜 メロン

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