

ヘルシーアップクッキング講座



長野県栄養士会
栄養ケアステーション白馬
鎌倉重子・田中みつる

～白馬の旬や郷土料理を取り入れて～

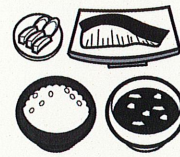
毎日の食事作りに悩んでいる皆さん！生活習慣病が気になってきた皆さん！

お料理が苦手という方、これから始めてみたい！という方も大歓迎！！

生活習慣病を防ぐ基本の食事を、地域の食材や伝統の郷土食を取り入れながら、
みんなで楽しく作っておいしく食べましょう。

季節に合わせ旬の食材を使って調理します。

※新型コロナの状況を踏まえ、飲食はせず調理した料理は
持ち帰っていただくことを基本とします。



- 日時 5月25日(水)・・・知ろう、食べよう地域の食材(地域の保存食の活用)
7月13日(水)・・・そば粉と地元食材のコラボレーション(そばクレープ他)
9月14日(水)・・・食べて防ごう高血圧(DASH食)
10月12日(水)・・・旬野菜と白馬豚のヘルシーメニュー
11月9日(水)・・・黒豆寿司と野菜でおもてなし

場所：白馬村役場 多目的調理実習室 ※定員15名です

時間：いずれも午前10時～12時頃まで

受講料：全5回2,000円(食材費が毎回別途500円かかります)

持ち物：エプロン・マスク・三角巾・持ち帰り用容器

お申込：下記の申込書を白馬村公民館へ持参か電話、FAXでお申込みください。

問合せ：白馬村公民館 電話85-0726 FAX85-0723

※新型コロナの影響で、講座日程・内容に変更が生じる場合があります。

----- 切り取り線 -----

2022 公民館講座 ふれあい教室 (ヘルシーアップクッキング教室)

名前

住所

連絡先