

♥恋する野菜♥

濃い野菜で心身ともにHOTメニュー

いよいよ冬本番！風邪をひいたり体調を崩しがちなこの季節は、色の濃い野菜を上手に摂って、健康に過ごしませんか？

濃い野菜には増血作用があり、血行を良くし体をポカポカにしてくれます！美と健康の強い味方、濃い野菜をたっぷり使ったレシピをプロに学べる教室です。

日時：2014年1月17日(金)

10：00～13：00

場所：ホルトホール大分1階 キッチンスタジオ

講師：衛藤 孝代先生（田北料理学院長・管理栄養士）

参加料：3,000円（食材費込み）

申し込み方法：ホルトホール大分1階総合受付にて参加料をお支払ください。

締切り：2014年1月10日（金）

メニュー：

ほうれん草とツナの和風ドリア

鶏肉のカレーココナツミルク煮

ゆず風味サラダ

（変更の可能性あり）

Vegetable



お問い合わせ：ホルトホール大分 総合事務室 担当：是永
電話 097-576-8877