

ベジマルシェセミナー

東京・アークヒルズ「ベジマルシェ」は食の薬局。
「何をどう食べたら良いのか」を考えて感じるすることができるセミナーを開催しています。毎日の食生活のヒントになることが満載です。
7月より、当方も下記のセミナーを担当させていただきます。

■「旬の野菜の機能性を知ろう」 3回/月

機能性を生かす調理法や下処理などを知って、美味しく体に良い食べ方をご提案します。7月は「トマト」を取り上げます。

■「食べ方をデザインする ～一汁三菜～」1回/月

一汁三菜の鍵となる食材にスポットをあてます。
7月は「醤油・味噌」を取り上げます。

- * 詳しいスケジュールや内容はPDFをご覧ください。
- * セミナーお申込みはベジマルシェまでお願いいたします。

