

10/11・18・25

(全 3 回/いずれも水曜日)

1日に必要な野菜の量を知っていますか？この講座では
“野菜”に焦点をあて、みんなでわいわい料理を学びます！

第1回 10/11、10:00～11:30

「野菜と果物の基本の(き)」

第2回 10/18、10:00～11:30

「野菜と果物の心とカラダにイイ食べ方」

第3回 10/25、11:00～13:30

「調理実習 一汁三菜」



■メニュー■

野菜たっぷりミートボール、カラフル人参の
甘酢漬け、淡色野菜のサラダ、ほうれん草の
ポタージュスープ
※写真はイメージです。

講師/田上 有香 氏(野菜ソムリエ上級 Pro.)

実家は大阪の兼業農家。大学卒業後、香港在住の
5年間に日本の農産物の質の高さを再認識し、
野菜ソムリエとなる。

「野菜と果物で幸せな食シーンをつくること」を
テーマに、料理講師やコラム執筆のほか、「野菜
ソムリエの定休日食堂」を運営し、野菜と果物を
美味しく沢山食べられる機会が増えるよう努めて
いる。



- 会 場：大和市文化創造拠点 シリウス 6階
生涯学習センター 611 調理実習室
- 対 象：料理初心者(大和市内在住・在勤の方優先)
- 定 員：先着 20 名
- 参加費：1,500 円(全 3 回分、材料費込)
※10/9(月)以降のキャンセルはキャンセル料 300 円が
かかります。
- 持ち物：エプロン、ふきん(手拭用・食器拭用)、筆記用具
- 申込み：9/13(水)、10:00～ 電話(046-261-0491)または
6 階生涯学習センター窓口にて受付

アクセス



小田急江ノ島線・相鉄本線
大和駅から徒歩 3 分

※駐車場の数に限りがありますので、
公共交通機関でのご来場をお願い
いたします。

※天候や交通機関の運行状況および、
その他不可抗力により開催が中止
となる場合がございます。



<http://www.yamato-bunka.jp/>

【TEL：046-261-0491】

男性 のための 料理教室

野菜編