

美容と健康に効果絶大！体の中からおいしくキレイに！

地元の食材と 身体に良い「オイル」の 料理教室



※写真は全てイメージです。



人間が活動するためのエネルギー源として欠かすことのできない「オイル」細胞膜の形成や肌や髪を健康に保つ、脳や神経の機能を保つ、ホルモンの材料になる等の役割があります。
身体に良いオイルをうまく料理に取り入れて、健康に役立てましょう！

2017年

11月22日(水)
10:00~12:30

定員
30名様

会場：浅井文化ホール 調理実習室

参加費：1人3,000円

持ち物：エプロン、三角巾、持ち帰りの容器(食べきれない場合)

※食材準備の関係上、キャンセルの場合は一週間前までにご連絡ください。

講師
土井 詩子



料理研究家、野菜ソムリエプロ、ハーブコーディネーター、
アスリートフードマイスター3級。

自宅料理教室「森の台所」主宰。「地元の旬野菜と身近な
食材で作るいつもとちよっと違った料理」をコンセプトに長浜
市内の公民館や企業を中心に料理教室を開催。

お問い合わせ・お申込み

浅井文化ホール ☎0749-74-4000

◀指定管理者：株式会社ロハス長浜▶ 〒526-0244 滋賀県長浜市内保町2500



【FAX】0749-74-4008

【E-mail】contact@azai-bunkahall.info



キリトリ



「地元の食材とオイルの料理教室」お申込み用紙

お名前

電話番号

ご住所 (〒)