

夏の食材保存法

フレイル予防の時短料理

気温が高くなるこの時期、食材が傷みやすくなり、無駄にしてしまう… 暑くなると調理が大変で…
上手な食材の保存法と栄養バランスを考えた時短料理をご紹介します。

7/2 (金)

10:00~12:00

場 所: 葛城公民館 ホール

定 員: 先着16人

講 師: 公益社団法人 千葉県栄養士会



申し込み・問い合わせ先

千葉市葛城公民館

〒260-0853

千葉市中央区葛城2-9-2

Tel: 043-222-8554 (9時~17時)

6月22日(火) 9:00から受け付けします。

直接公民館にお越しいただくか、

電話でお申し込みください。