

手軽で簡単 ヘルシークッキング

一人分だけ料理するのは洗い物も多いし面倒。そんな時に役立つ
簡単で無駄もなく、後片付けもうクチンの調理法を2部構成で紹介。
また、この調理法による「ヘルシー」の秘密も伝授。

第1回（講義の部） 10/ 4（金） 10:00～11:30
in 名古屋文理大学文化フォーラム 研修室

第2回（調理の部） 10/11（金） 9:30～12:00
in 名古屋文理大学 北館1階 調理実習室

講 師：名古屋文理大学 健康栄養学科

准教授 石川 豊美

定 員：40名

受講料：1,000円（講義の部・調理の部セット）

持ち物：講義の部 筆記用具

調理の部 エプロン、三角巾、ふきん、スリッパ、
筆記用具（ボールペン・サインペン等）

芯のある鉛筆・シャープペンシル不可

【講座申込】

TEL：0587-24-5111

名古屋文理大学文化フォーラム

受付期間：9/5（木）～9/30（月）

※定員になり次第受付終了（先着順）