

# 鏡石町・郡山女子大学連携事業

## 時短・簡単

# ヘルシー料理教室

第2弾  
受講生募集!

旬の食材を使い、短時間で簡単に美味しく、健康的な料理を作る食育講座です。会場の他、オンラインを利用して自宅での受講も可能です。お気軽に参加してください。

講師：郡山女子大学家政学部食物栄養学科教員  
対象者：町内在住の方 ※町外在住の方はオンラインのみ可  
男性・親子・ご夫婦での参加も大歓迎  
会場：鏡石町勤労青少年ホーム  
定員：各回 会場10名程度 オンライン30名程度  
両方又は、1回のみでの参加も可能です。  
参加費：無料 オンライン受講の場合は講座で使用する材料を各自でご準備ください。

2022年  
19日/食育の日  
開催

9月19日(月) 祝日  
10:00~12:00

テーマ：時短・簡単・お米パン  
米をミキサーで粉砕して、パンを作る方法を紹介します。発酵も時短、捏ねないから簡単！なのに美味しいお米パンの作り方を、是非マスターしてください。

11月19日(土)  
10:00~12:00

テーマ：時短・簡単・作り置き  
旬の食材を使って、手軽でおいしく健康的な常備菜の作り方や、作り置きのコツやポイントなどを紹介します。週末にまとめて作り置きすると、平日の食事の準備も楽になります。作り置きで、時間もお金も節約しましょう。

## 参加申し込みこちらから

右記のQRコードを読み込むか、電話で申し込みください。

鏡石町健康環境課 担当：管理栄養士 ☎62-2115

郡山女子大学 給食管理研究室  
☎024-932-4848 ✉ kameta@koriyama-kgc.ac.jp



お問い合わせ

オンラインでの受講の場合は、ZOOMを使用します。申し込み後メールにて講座のURL及び使用する材料をお知らせいたします。

ZOOMの操作に不安のある方には、事前に接続方法等を説明します。お気軽にご相談ください。