

第7回 食育セミナー

6月9日（日） 14:00～16:00

♪ お魚のさばき方教室 ♪

「お魚をさばくこと」が苦手な皆さん大歓迎！
当店の水産担当者が
ご家庭でできる簡単な方法をお教えします



～セミナーのプログラム～

- (Ⅰ) ウロコ・腹わた取りから
3枚おろしを自分で体験
(まるアジ4匹)
- (Ⅱ) 簡単なメニュー提案と調理
- (Ⅲ) ティータイム (質疑応答)
試食しながら

会場 : サニマキッチン
定員 : 4名
参加対象 : 大人の方
参加費 : 500円
準備物 : **いつも使っている「包丁」を持参ください**
講師 : 山手店 水産担当リーダー 武石将平さん
お申込み : **ご予約が必要です**
ﾌﾙﾄﾞﾘｰｶﾞｯｼﾞまで (0120-143-232)

お問合せ先 : サニーマーケット山手店 0120-143-232
山手店地域交流 (CR) 担当 森田

第6回 食育セミナー

4月23日（火） 10:00~11:30

！春のハーブを楽しみましょう！

春のハーブについて、特徴や香り・使い方などを
ハーブティーとお菓子をいただきながら紹介
まるふく農園 楠瀬様によるハーブ入門講座です



- 会場 : テラスコーナー（雨天はイトイン）
定員 : 10名
参加対象 : 大人の方（お子様同伴はお申し出ください）
参加費 : 500円
お申込み : **ご予約が必要です**
 フルドリ-까지-まで（0120-143-232）
講師 : まるふく農園 楠瀬あさこ さん

お問合せ先：サニーマート山手店 0120-143-232
山手店地域交流（CR）担当 森田

山手店・食育講座 第5回 食育セミナー

3月22日（金） 10:00～11:30

「はちみつ」を毎日の食卓に使おう

市販されている蜂蜜はととても種類が多く
自分に合った蜂蜜を選びにくくはないですか。
日本蜂蜜(株)の専門スタッフに教えていただきます。



～セミナーのプログラム～

- (Ⅰ) 蜂蜜の生産や製造の話し
(品質・特長・食べ方etc)
- (Ⅱ) 蜂蜜の特徴を味比べ体験
- (Ⅲ) 蜂蜜を使ったお料理の提案

会場 : イートインコーナー
定員 : 10名
参加対象 : 大人の方（お子様同伴はお申し出ください）
参加費 : 500円
お申込み : **ご予約が必要です**
ルフトリーカクタまで (0120-143-232)
講師 : 日本蜂蜜(株)の専門スタッフ

お問合せ先 : サニーマーケット山手店 0120-143-232
山手店地域交流 (CR) 担当 森田